

# خشک میوہ جات کے علاج



حکیم محمد عظیم صوفی



خشک میوہ جات کے خواص و فوائد

نادر و نایاب کتاب

خشک میوہ جات

سے علاج  
مؤیدہ : حکیم محمد اعظم صوفی





www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com



## میں وہ جیات سے علاج

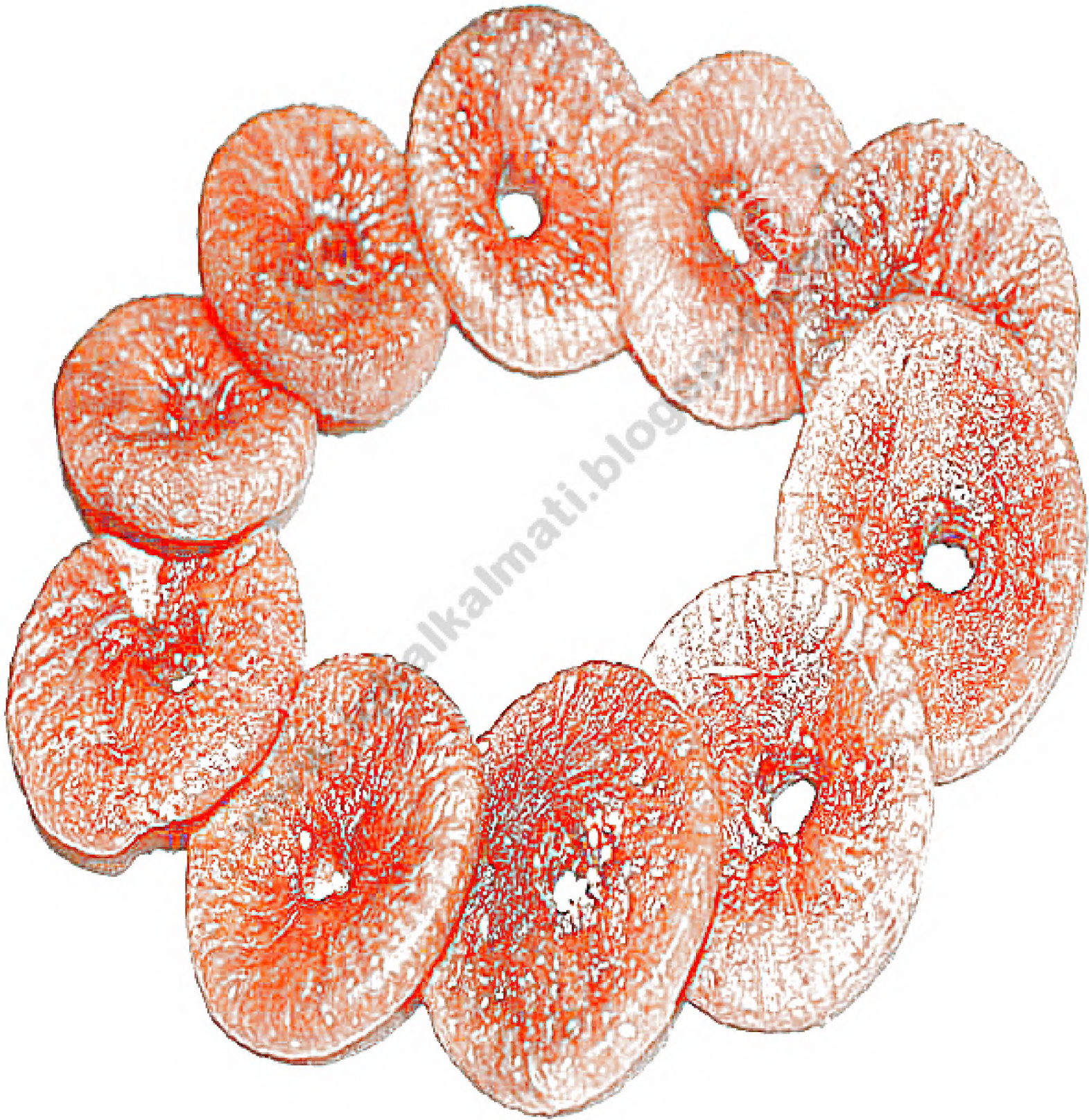
فہرست مضامین

نمبر شمار	تفصیل مضمون	صفحہ نمبر	نمبر شمار	تفصیل مضمون	صفحہ نمبر
۱	لیموں، آبِ حیات	۱۱	۲۰	لونگ	۵۸
۲	جامن	۱۲	۲۱	المتاس	۶۰
۳	چھوٹا	۱۳	۲۲	سونف	۶۳
۴	شہد	۱۴	۲۳	دار چینی	۶۷
۵	مونگ پھلی	۱۵	۲۴	ارنڈ	۶۹
۶	پستہ	۱۷	۲۵	الاحتی کلان	۷۳
۷	بیل	۱۸	۲۶	ہلدی	۷۵
۸	بادام	۲۱	۲۷	اسپنول	۷۸
۹	خوبانی	۲۵	۲۸	خشتا	۸۱
۱۰	گھیکوار	۲۷	۲۹	کیک	۸۳
۱۱	آخروٹ	۳۰	۳۰	پیل	۸۷
۱۲	آلو بھنجا	۳۱	۳۱	مہتاب	۹۱
۱۳	چھٹکری	۳۲	۳۲	نیم	۹۸
۱۴	انناس	۴۱	۳۳	سرس	۱۰۱
۱۵	انجیر	۴۲	۳۴	انڈا	۱۰۴
۱۶	اندرا تن	۴۴	۳۵	عُقاب	۱۰۷
۱۷	راہلی	۴۹	۳۶	مرچ سیاہ	۱۰۸
۱۸	انگور	۵۱	۳۷	سرخ مرچ	۱۱۰
۱۹	الاحتی خورد	۵۷	۳۸	تیز پات	۱۱۱



صفحہ نمبر	تفصیل مضمون	نمبر شمار	صفحہ نمبر	تفصیل مضمون	نمبر شمار
۱۴۲	مندی	۴۹	۱۱۲	نمک	۳۹
۱۴۳	ترپوز	۵۰	۱۲۰	پردینہ	۴۰
۱۴۴	چلغوزہ	۵۱	۱۲۲	تاریخ	۴۱
۱۴۵	آلولہ	۵۲	۱۲۳	دھنیا	۴۲
۱۴۷	کھجور	۵۳	۱۲۹	ریٹھا	۴۳
۱۴۸	زیرہ	۵۴	۱۳۲	جہانگیر	۴۴
۱۴۹	گوزہ مصری	۵۵	۱۳۳	لہسن	۴۵
	آلسی	۵۶	۱۳۶	لیموں	۴۶
۱۴۰	دالین	۵۷	۱۳۸	جلوتری	۴۷
۱۴۱	کام کی باتیں	۵۸	۱۳۹	کیلا	۴۸







# ”لیموں، آب حیات“

لیموں قدرت کا گراں قدر عطیہ ہے۔ ماہرین حیات لیموں کو اکسیر کہا ہے۔ جگر کی ساری خرابیوں کے لیے لیموں آب حیات ہے۔ جو لوگ لیموں کے استعمال کو اپنا معمول بنالیتے ہیں وہ کبھی ٹیٹ اور معدہ کے امراض کا شکار نہیں ہوتے۔ دل اور جگر کے خفنے مرض ہیں ان سب میں لیموں بے حد فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔

لیموں خون کو صاف کر دیتا ہے، چہرے کی رنگت نکھار دیتا ہے۔ دل دھڑکتا ہو تو اس تکلیف کے ازالہ کے لیے لیموں کا استعمال بے حد سودمند ہے۔ آدھے گلاس پانی میں ایک لیموں کا رس چھوڑ کر ناشتہ سے پہلے پی لینے سے بہت صحت جگر بھی صحیح کام کرنے لگتا ہے۔ بد ہضمی کے ازالہ کے لیے کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے پانی کا ایک گلاس جس میں لیموں کا رس ملا یا گیا ہو معجزہ نما اثر رکھتا ہے جو لوگ اس عمل کو اپنا معمول بنالیتے ہیں۔ انہیں کبھی بد ہضمی کی شکایت نہیں ہوتی ہمارے ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک لیموں چھوڑ کر پی لینا اپنا معمول بنا لیا تو لیموں کی معجزہ نمائی دیکھ کر آپ حیران رہ جائیں گے۔ گلے میں کسی طرح کی تکلیف ہو تو ایک کاغذی لیموں کا رس اور اتنا



ہی شہر ملا کر چاٹنے سے آرام ملتا ہے۔

نشاستہ اور پروٹین کو ہضم کرنے کے لیے بے حد فائدہ بخش ہے۔  
معدہ میں ترشی کی کمی کی وجہ سے ہاضمہ خراب ہو تو لیموں سے بہت فائدہ  
ہوتا ہے۔ قروح معدہ اور درجہ شکم لیموں کے رس کو دودھ میں ملا کر ہنار  
منہ پیا جائے تو دوسری دواؤں سے زیادہ فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔

### جامن

جامن کی کونپلیں قابض تاثیر رکھتی ہیں۔ ان کو ایک تولہ لے کر  
پانی میں پیس کر، چھان کر پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ اگر  
سوڑھے کمزور اور پھولے ہوئے ہوں، ان سے خون ٹکٹا ہو  
اور دانت ہلتے ہوں تو جامن کی چھال کے جوشاندے کی کلیاں کرنے  
سے وہ مضبوط ہو جاتے ہیں، جامن کی لکڑی کا کوئلہ باریک پیس کر کچھ  
کالی مرچ اور نمک ملا کر بطور منجن استعمال کرنے سے دانت صاف  
اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ جامن کا رب شربت (گاڑھا) اور سرکہ بھی  
بناتے ہیں (ان کو عموماً معدہ جگر اور تلی کے امراض میں استعمال  
کرتے ہیں۔ جامن کا سرکہ خصوصیت کے ساتھ تلی کو گھلانے کے لئے  
مفید ہے۔



## پھوارا

پھوارا، خشک کھجور کو کہتے ہیں ہمارے یہاں اس کا استعمال عام طور پر شیر خورے میں ہوتا ہے یا پھر اسے نکاح کی تقریب کے وقت مہمانوں میں تقسیم کرنے کے لیے یاد رکھا جاتا ہے۔

مزاج کے اعتبار سے پھوارا گرم ہوتا ہے اور صحت کے لئے یہ بھی کھجور کی مانند ہوتا ہے اسے سردیوں کے موسم میں عام طور پر دیگر خشک میوؤں کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے اسے مختلف حلوؤں میں بھی شامل کرتے ہیں۔ رات کو سوتے سے بیشتر اگر چار یا پانچ پھوارے دودھ میں بھگو کر رکھ دیئے جائیں اور صبح انہیں جوش دے کر استعمال کیا جائے تو اس سے جسم میں خون بنتا ہے اور توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔

بعض لوگ اس میں سونٹھ یا چینی شامل کر دیتے ہیں اس سے اس کی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔

سردیوں کے موسم میں سوتے وقت بلغم اور سردی لگنے کی شکایات دور کرنے کے لئے دودھ میں پھواروں کے ساتھ سونٹھ، دارچینی اور سیاہ مرچ کے علاوہ اگر گٹیشا مل کر کے اسے خوب ہلکا یا جائے اور پھر گرم گرم پی



لایا جائے تو بلغم اور سردی کی شکایت دور ہو جاتی ہے یہ بوڑھے افراد کیلئے  
ایک مفید گرم مشروب ہوتا ہے بشرطیکہ وہ شوگر یا ذیابیطس کے مریض  
نہ ہوں۔

کھجور اور پھلوار سے کم قیمت ضرور ہیں لیکن طاقت اور توانائی کے لحاظ  
سے ان کی افادیت بہت زیادہ ہے ہمیں چاہیے کہ ماہ رمضان کے علاوہ  
بھی ان کا استعمال جاری رکھیں اور ہر کھانے کے بعد اگر انہیں سوئیٹ ڈش  
کے طور پر استعمال کیا جائے تو صحت و توانائی بھی برقرار رکھی جاسکتی ہے۔

### شہد

گرم و خشک ہے۔ ہاضمے کو تیز کرتا ہے۔ قبض کشا اور مصنفی  
خون ہے۔ شہد ایک طاقت بخش اور صحت پرور غذا ہے۔ ہر عمر کے  
آدمی کے لئے مفید ہے۔ لیکن بچوں بوڑھوں اور کمزوروں کے لئے  
اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ شہد ایک طاقت بخش اور انرجی پیدا کرنے  
والی غذا ہے اور دودھ میں ملا کر اس کا استعمال ایک مکمل غذا کی  
حیثیت رکھتا ہے سردی یا کمزوری کی وجہ سے دل کی حرکت میں بے  
قاعدگی آجائے تو شہد کا ایک چمچہ زندگی کی نئی لہر دوڑا دیتا ہے۔ شہد کا  
استعمال زکام، کھانسی اور تپ دق میں بہت مفید ہے۔ بلغم ہٹاتا ہے۔  
کمزوری دور کرتا ہے۔ زکام اور بخار روکتا ہے۔ معدے اور آنتوں  
کے زخموں میں بہت مفید ہے۔



# مونگ پھلی

مونگ پھلی کا شمار اس مغزیات میں ہونے لگا ہے جب کہ اکثر مغزیات درختوں پر نہیں پھلتے ہیں جنہیں قدرت معیوہ خول اور پھلکوں میں بند رکھتی ہے۔ مونگ پھلی جیسا کہ نام ہی سے ظاہر ہے ایک پھلی کے بیج ہوتے ہیں جو زمین کے اندر پیدا ہوتی ہے اسی لیے بعض لوگ اسے انگیزی بھی کہتے ہیں۔ گراؤنڈ نٹ بھی کہتے ہیں مونگ پھلی اب پاکستان میں بھی خوب کاشت ہونے لگی ہے۔ یہ سب سے زیادہ امریکہ میں کاشت ہوتی ہے اور کھائی جاتی ہے۔ یہاں ۸۹۰ مربع شہر سینٹ لوئی کے ایک ڈاکٹر نے اسے پیس کر اس میں تک مریج وغیرہ ملا کر ایک گاڑھی چٹنی تیار کی۔ جو پیٹنٹ بٹر مونگ پھلی کا مکھن، کہلائی اور اس وقت سے امریکہ میں اس کا استعمال بڑھتا ہی چلا گیا امریکی توں اور بن پر اسے لگا کر مزے لے کر کھاتے ہیں ہمارے یہاں مونگ پھلی کو زیادہ تر بھون کر، تل کر یا ابال کر کھایا جاتا ہے یا پھر اس کی مٹھائیاں بنائی جاتی ہیں جو جاڑوں میں زیادہ پسند کی جاتی ہیں۔

اس کے تجزیے کے مطابق ایک سو گرام مونگ پھلی میں ۲۷/۹ گرام پروٹین ۵۵۹ حرارے، ۳۴ گرام کربوہڈریٹ، ۱۱/۱ ملی گرام فولاد، حیاتین ب



(تھایا میں)، اعشاریہ تین ملی گرام رابو فلاوین اور نایاسین کے علاوہ  
قلب اور شریان دوست، حیاتین ہ (ای) بھی ہوتی ہے۔

مرینگہ پھلی مقوی اعصاب ہوتی ہے اس کے غذائی اجزاء سے جسم  
توانا ہوتا ہے دبلے پن سے نجات اور وزن میں اضافے کے خواہش  
مندوں کے لئے اس کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے موٹے افراد  
کو اس کا استعمال احتیاط سے کرنا چاہئے کیونکہ اس کے تیل کی کثرت سے  
وزن بڑھ سکتا ہے یہ بلڈ پریشر کی کمی اور کمزوری کے شکار افراد کے لئے  
بھی بہت مفید ہے۔





## لستہ

اسے بلڈ پریشر کی کمی کے شکار افراد اور ناتوانائی میں مبتلا لوگوں کا دوست قرار دیا جاتا ہے اس کے استعمال سے بھی جسم توانا اور دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں چونکہ پستے سے قلب اور دماغ بھی طاقت ور ہوتے ہیں، اسے طب کی دواؤں میں بھی شامل کیا جاتا ہے اس کے استعمال سے گھبراہٹ اور کھانسی کی شکایت دور ہوتی ہے گردوں کی کمزوری کے لیے بھی اسے مفید قرار دیا جاتا ہے۔

ایک سو گرام پستے میں پروٹین ۱۳ / ۱۹ گرام تیل ۷ / ۵۴ گرام حرارے ۵۹۴، نشائے ۹ گرام اور حیاتین "الف" کے علاوہ حیاتین "ب" بھی ہوتا ہے۔

حافظہ، ذہن، دل اور دماغ کو قوت دیتا ہے معدہ کو طاقت دیتا ہے اور بدن کو قریب کرتا ہے فم معدہ کو تقویت دیتا ہے فم معدہ کے تشنچ کی وجہ سے، بھکی وغیرہ کو دور کرتا ہے۔

قابض ہے اسہال اور پیاس کو مٹاتا ہے گردوں کو طاقت دیتا ہے وبائی ہواؤں سے حفاظت کرتا ہے بلغم کے اخراج میں سہولت پیدا کرتا ہے۔



# تل

گزرک اور تل کے لڈو اسی سے تیار ہوتے ہیں تل دو رنگ کے ہوتے ہیں، سفید اور سیاہ۔ **تل** کا شمار بہترین نباتی لھیات (پروٹین) میں ہوتا ہے تل میں نباتی تل کے علاوہ اہم مقوی دماغ جزو، ایسی تھین بھی خوب ہوتا ہے یہ ایک فاسفورس آمیز چکنائی ہے جو دماغ اور اعصاب کی صحت کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے پرانے زمانے میں پہلوان طاقت میں اضافے کے لیے اسے استعمال کرتے تھے۔

جاڑوں میں پیشاب کے بار بار آنے کے لیے اس کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے جو بچے بستر میں پیشاب کر دیتے ہیں، انہیں بھی اس کے لڈو کھلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے گزرک کھائیے یا بنے بنائے لڈو استعمال کیجئے جی چاہے تو خود عمدہ قسم کی تل صاف کر کے ہلکی آرنج پر بھون لیجئے اور اس میں شکر یا گڑ ملا کر خوب چبا کر دوسے چار چائے کے چمچے کھا کر دودھ پی لیجئے چند ہی روز میں آپ خود اس کے فائدوں کے قائل ہو جائیں گے۔



ریوڑی اور گزک جوتلوں سے بنائے جاتے ہیں ان کے کھانے سے بستر پر پیشاب کرنے کی عادت پھوٹا جاتی ہے اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے لیکن ان فائدوں کے لیے تل زیادہ سودمند ہیں تیل اور سرس کی چھال دونوں کو سرکہ میں پیس کر یب کرنے سے چہرے کے مہاسے دور ہو جاتے ہیں تلوں کے پتے پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگانے اور ان ہی کے جوشاندوں سے بالوں کو دھونے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور وہ خوب بڑھتے اور کالے چمکیلے ہو جاتے ہیں۔

اس کے پتوں کو پیس کر سر میں لگانے سے سر کی بھوسا (بفا) دور ہو جاتی ہے ناگ پھنی ایک کانٹوں دار پودا ہے اس کے کانٹے ہنہایت باریک سفید ہوتے ہیں اگر اتفاق سے کسی آدمی کے جسم میں چبھ جاتے ہیں تو بہت تکلیف دیتے ہیں ان کا نکلنا بہت مشکل ہوتا ہے ان کے لیے تلوں کا تیل بہت سفید دوا ہے جسم میں جہاں کانٹے چبھیں تلوں کا تیل برابر لگاتے رہیں کانٹے گل کر خارج ہو جائیں گے۔

سر دیوں کے شروع میں تلوں کے پھلوں پتوں پر جو شبنم (اوس) ریوڑی ہو پھول اور پتوں کو توڑ کر اس کو چھیب پر لگائیں چند بار کے لگانے سے بھیب کسے نشانات مسٹا جائیں گے۔



تل مقوی باہ ہیں اور بدن کو موٹا کرتے ہیں ان فائدوں کیلئے تلوں کو دھو کر برابر وزن معزز یا دام شیریں اور کچم خشخاش کے ساتھ کوٹ کر سب کے برابر شکر سفید ملا کر ایک تولے سے دو تولے تک دودھ کے ساتھ کھائیں دو تین ہفتے تک کھاتے رہیں۔

تل بھلا نوزے کے زہر کا اثر کم کرتے ہیں چنانچہ بھلا نوزے کے ساتھ تل ملا کر مناسب مقدار میں کھانے سے کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچتا۔

بھلا نوزے کی اندرونی سیاہ رطوبت بدن کے جس حصہ پر لگ جاتی ہے وہی جگہ سوج جاتی ہے لیکن تلوں کا تیل لگانے سے یہ سوجن اتر جاتی ہے اگر تمام بدن سوج جائے تو تلوں کا تیل تمام بدن پر لگانے کے علاوہ چار لم پانچ تولے پلا بھی دیا جائے۔





# بادام

بادام کو صرف غذا کے طور پر استعمال نہیں کیا جاتا، بلکہ یہ ایک بہترین دوا اور ٹانگ بھی ہے۔

بادام کو دماغ کی تقویت کے لیے ایک ہمیشہ بہا چیز سمجھا جاتا ہے۔ گرمیوں میں اس کو پیس کر ٹھنڈائی کے طور پر اور جاڑوں میں جمریدے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے گلے کی خشکی میں اس کو چبانا گلے کو صاف کرتا ہے اور خراش کو دور کرتا ہے دودھ کی کمیابی کی صورت میں بادام دودھ کا بہترین بدل بنے بلکہ دودھ سے بھی اچھا ہے بادام کی ایک قسم کڑوی بھی ہوتی ہے تلخ بادام کو اگر زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو زہریلا اثر پیدا ہو سکتا ہے ایک دو بادام تک تو مرضا کفہ نہیں لیکن زیادہ مقدار میں تلخ بادام ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

بادام غذا کا نہایت اہم جزو ہے اور خشک پھلوں میں بھی بادام کو امتیازی حیثیت حاصل ہے بادام ایسے حیات بخش اجزاء سے بھرا ہوا ہے جو جسمانی ساخت کی تعمیر اور درازی عمر کے کفیل ہوتے ہیں غذائی اعتبار سے بادام تین تین فیصد سے زیادہ مواد



لحمیہ، پروٹین، ہوتا ہے جو خون کی پیدائش اور جسم کی تعمیر میں اہم  
 حصہ لیتا ہے بادام میں مواد لحمیہ کی مقدار گوشت اور پھلی سے  
 زیادہ ہوتی ہے اس میں ۵۳ فیصد سے زیادہ زود ہضم قسم کا روغن  
 ہوتا ہے اور چار فی صد نشاستہ اور قلیل مقدار میں قدرتی شکر  
 بھی ہوتی ہے جسم کے افعال درست رکھنے والے اور صحت کے محافظ  
 اجزاء بھی بادام میں نہایت وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں

اس میں گائے کے گوشت سے دس گنی حیاتین ب (تھیامین)  
 اور انڈول سے دو گنی مقدار میں حیاتین ب (ریبوفلیوین) اور سالم  
 گندم کے برابر نیاسین ہوتی ہے اس کے اندر حلیف مقدار میں حیاتین  
 ج اور حیاتین د (ای) بھی پائی جاتی ہے یہ تو ہونیں حیاتین معدنیات  
 کے اعتبار سے اس میں دودھ سے دو گنی مقدار میں کیلیم رکھتا ہے جو نا  
 ہوتا ہے جو بچوں اور نو عمروں کی ہڈیوں اور دانتوں کے استحکام  
 اور نشوونما کے لیے لازمی ہے۔ حاملہ عورتوں کی حفظ صحت اور  
 جنین کی پالیدگی کے لیے لازمی اور جوانوں اور بوڑھوں کے قلب  
 کو توانا رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے اس میں کیلیم اور پتھر  
 کے برابر فاسفورس بھی ہوتا ہے اور لوہے کی مقدار بکرے کے  
 گوشت سے بھی زیادہ ہوتی ہے۔

میٹھے بادام بہت لذیذ ہوتے ہیں اور انہیں ذہبا طیس کے

مریض بھی اعلیٰ غذا کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ ہر روز رات کو سوتے وقت اگر بارہ گریاں بادام کی استعمال کی جائیں تو صبح کو اجابت آسانی سے اور کھل کر ہوگی جن حضرات کا معدہ کمزور ہو وہ سات عدد بادام کے ساتھ چھ ماشہ سونف اور چھ ماشہ مہری پیس کر سوتے وقت گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

دائمی قبض کے لیے بادام کا متواتر استعمال بے حد مفید ہے سات عدد بادام، ایک تولہ مہری کے ساتھ رات کو سوتے وقت کھا لیا کریں اس سے آپ کی نظر تیز ہو جائے گی اور دماغ کو بھی طاقت ہوگی اکیس عدد مغز بادام ہر روز چبا کر کھا لیا کریں اس طرح آپ کی آنکھوں سے پانی بہنا بند ہو جائے گا۔

بادام کی گریاں سات عدد مہری چھ ماشہ اور سونف چھ ماشہ سونف اور مہری کو کوٹ کر سفوف تیار کر لیں اور ہر روز رات کو سوتے وقت گرم دودھ سے استعمال کریں مگر اس کے بعد پانی کا استعمال منع ہے یہ نسخہ آپ متواتر استعمال کیجئے انشاء اللہ

عینک سے چھٹکارا مل جائیگا میٹھے بادام سے روغن بھی نکالا جاتا ہے جس کو تقویت دماغ کے لیے سریر لگاتے ہیں اور رفع قبض کے لیے دودھ میں شامل کر کے رات کو سوتے وقت پلاتے ہیں۔



یرقان کا مرض جگر میں زیادہ صفرا پیدا ہو کر رنگت کو زرد کر دیتا ہے مریض کی آنکھیں اور پیشاب بالکل زرد ہو جاتا ہے بلکہ مرض پرانا ہو جانے پر ناخن اور تمام بدن پر بھی زردی آ جاتی ہے اس کیلئے -  
 - درجہ ذیل طریقہ سے بادام بے حد مفید ہیں مغز بادام ۸ عدد چھوٹی الائچی ۵ عدد، چھو بارے دو عددان کو رات کے وقت سٹی کے کورے گھڑے میں **تمام رات** بڑ رہنے دی صبح کو نکال کر چھو باروں کی گٹھلی اور مغز بادام والی الائچی کے پھلکے اتار کر کونڈی میں خوب گھوٹیں اور پھر مصری پانچ تولہ ملا دیں پھر آخر میں گائے کا ۵ تولہ مکھن ملا کر مریض کو چٹا دیں تیسرے دن ہی **پیشاب صاف** ہو جائے گا۔

اگر حاملہ عورت ساتویں مہینے سے چھوٹا چمچہ روغن بادام رات کو سوتے وقت پینا شروع کر دے تو بچہ کی پیدائش میں سہولت ہوتی ہے سوا تر ۲۱ دن کے باپرا سیز استحصال سے **ضعف دماغ** کی شکایت دور ہو جاتی ہے ایک خوراک بوقت صبح کھا لینے سے طبیعت تمام دن مسرور رہتی ہے نسخے یہ ہیں۔

۱) مغز بادام سات عدد، الائچی خورد چار عدد، چھوارہ عمدہ ایک مصری ۵ تولہ، مکھن گائے ۵ تولہ، مغز بادام و چھو بارے کو رات کے وقت سٹی کے کورے برتن میں پانی ڈال کر بھگو دیں صبح باداموں کو پھیل لیں اور پھو بارے کی گٹھلی کو دور کریں الائچی کے دانہ کو نکال لیں اور خوب پیس لیں پھر مصری ملا کر بائیک کر میں آخر میں مکھن

ملا میں اور خوش فرمائیں

(۲) پانی میں بھگو کر پھیلے ہوئے بادام دس عدد لیکر خوب باریک  
کھوٹ لیں اور خوش کھاتے ہوئے آدھ کیر دودھ میں ملا دیں  
جب دو تین خوش آجائیں تو دودھ آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر دیں  
جب پینے کے لائق ہو جائے تو مغری یا کھانڈ ملا لیں لیکن شہد ملانے  
سے زیادہ **مقوی بن** چائے گایہ دودھ نہایت ہی خوش ذائقہ  
اور مقوی ہوتا ہے صرف دماغ ہی نہیں بلکہ تمام جسم کی پرورش کرتا  
ہے۔

منز بادام پھیلے ہوئے دس عدد، الائچی خورد دس عدد، بادیاں  
۳ ماشہ منقہ ۱۰ عدد ان اشیاء کو پانی یا عرق گلاب میں گھونٹ کر شیرہ  
نکالیں مغری اضافہ کر کے دن میں دو یا تین بار پلانا مقوی دل اور دماغ  
ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے معدہ اور سوزش **کیلے** کو شراب سے مد  
مفید ہے۔

## خوبانی

خوبانی میں خون کے جوش کو تسکین دینے کی قدرتی خوبی پائی  
جاتی ہے خوبی و بادی بوا سیر میں اس کا کھانا بھی مفید ہے مسوں کی جلن  
میں بھی نافع ہے جو لوگ خوبانی کا استعمال کرتے ہیں ان کے جسم



ہیں جستی و توانائی کا احساس رہتا ہے قبض نہیں ہوتی  
خوبانی جسم کو طاقت بخشی ہے بخار اور آنتوں میں ہو جانے والی  
شکایت میں اس کا استعمال اچھا رہتا ہے۔

اس کی میٹھی گٹھلی کی آٹھ دس گری کھا لینا بھی مفید ہے زیادہ نہیں  
مادہ کو معتدل القوام کرتا ہے جوش خون کو تسکین دیتا ہے مغز  
خوبانی۔ بادام کی مانند لذیذ ہوتا ہے خوبانی کے درخت کے پتے  
کرم شکن کو ختم کرتے ہیں۔

بالی بلڈ پریشر۔ **فقان** قلب یا کسی بھی قسم کے گرم مریضی میں  
البتہ خوبانی کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہیے۔  
بلڈ پریشر کم رہتا ہو یا حرکت قلب سست ہو تو خوبانی کے استعمال  
سے فائدہ ہوتا ہے۔

جسم پر زیر جلد چربی کی گانٹھیں بن جاتی ہیں جو کسی تکلیف کا  
باعث تو نہیں ہوتیں مگر ایک طرح کی بدنامی مسمی محسوس ہوتی ہے اور  
نفسیاتی الجھن ہوتی ہے ان پر چربی کی گانٹھوں کو گھلاتے ہیں بھی خوبانی  
مفید پائی گئی ہے میرا خیال ہے کہ خوبانی کھا کر اس کی گٹھلی توڑ کر  
اس کا مغز کھانے سے خوبانی کی گرمی اور خشکی کی اصلاح ہو جاتی  
ہے کیونکہ خوبانی صفر بدن میں پیدا کرتی ہے اور جمع کر دیتی ہے  
جبکہ اس کی گرمی صفر پیدا کرنے کے ساتھ ہی اسے بدن سے  
خارج بھی کرتی ہے۔

خوبانی خاص طور پر بادی بواسیر کو نافع ہے اس سے مسوں کی جین اور چھین ختم ہو جاتی ہے معدہ صاف ہو جاتا ہے اور آنتیں عقونٹ سے پاک ہو جاتی ہیں خوبانی کے استعمال سے خون میں حرارت و حرارت پیدا ہوتی ہے جستی اور توانائی آتی ہے۔ قبض کو رفع کرتی ہے۔ سردی سے سر میں شدید درد ہوتا ہو یا بلغم سر میں یا پھیپھڑوں میں جم گیا ہو یا بلغم کے انجماد سے آواز بیٹھ گئی ہو ان تمام صورتوں میں خوبانی کا استعمال بہر حال فائدہ مند ہے۔

## گھیکوار

قبض کے ازالہ کے لیے ست گھیکوار بقدر دورتی سوتے وقت دودھ سے لے لینا نہایت مفید ہے۔

سولف کا چھلکا اتار کر چاول نکالیں اور اس میں سے پانچ تولہ لے کر تمام دن لعاب گھیکوار میں کھل کر کے رتی رتی گولیاں بنالیں رات کے دو گولیوں سے چار گولیوں تک گرم دودھ سے لیتے رہیں چند روزہ استعمال سے دائمی قبض بھی دور ہو جائے گی۔

درد گردہ کو تسکین کے لیے گھیکوار کا پانی ۷ تولہ لیں اور اس میں دو تولہ شکر سرخ ملا کر ترش کو پڑا دیں بہلی ہی حوراک سے



درد موقوف ہو جا سکا ورنہ ایسی ہی ایک اور خوراک پلا دیں۔  
 اگر کیکریا، سیری یا تھوہرو وغیرہ کا کانٹا لگ گیا ہو اور وہ نکلنے  
 میں نہ آتا ہو تو برگ گھیکوار ایک طرف سے پھیل کر اس پر ایک طرف  
 تک باریک سا پسا ہوا پھڑکیں اور گرم کر کے پہلے اس جگہ کو سوئی وغیرہ  
 سے کرید لیں اور پھر اوپر اسے باندھ دیں۔ کانٹا خود بخود یا ہر دو  
 جائے گا۔

ناسور کا شفا بخشی علاج : گھیکوار کا ایک پٹھالیں اور اس کو  
 ایک طرف سے پھیل کر اس پر باریک پسی ہوئی ہلدی برگ دیں اور  
 ناسور پر رکھ کر باندھ دیں روزانہ صبح و شام ہر دو وقت یہی عمل کیا  
 کریں بہت جلد ناسور صاف ہو کر منزل ہو جائے گا یہی دلیل  
 کیلئے بھی مفید ہے۔

درد ہر قسم خواہ کسی جگہ بھی درد ہوتا ہے گودا گھیکوار کو گرم کر کے  
 اس میں قدرے سفوف دار ہلدی پھڑک کر اوپر باندھ دیں  
 اس سے انتشار اللہ درد بند ہو جائے گا۔

خواہ درد چوٹ کے باعث ہو یا ویسے لعاب گھیکوار کے  
 اندر سبھی ہلدی، افیون، زعفران پسی کر اوپر لپکا کر دیں اور سینک  
 دیں۔ چند بار میں درد دور ہو جائے گا۔

اگ سے جلنا : جلی ہوئی جگہ میں تسکین پیدا کرنے کیلئے  
 گھیکوار کے پتے کو پھوڑ کر پانی نکالیں اور جائے سوختہ پر مل دیں

اور اگر فوراً ایسی لگا دیں تو آبلہ وغیرہ بھی نہیں پڑتا ۔  
 درد کم کر کا مفید ٹوٹکہ ۔ گھیکوار کا ٹودا دو تولہ لیں اور اس  
 میں شہد خالص اور سوٹھو شامل کر کے مریض کو کھلائیں یہ ایک  
 خوراک ہے

روزانہ ایسی خوراک کھلا دیا کریں چند دنوں کے کھلانے سے  
 درد کمزائل ہو جائے گا ۔

رات کو سوتے وقت گھیکوار کے عرق کا ایک ایک قطرہ دکھتی  
 ہوئی آنکھوں میں ڈالیں ۔ آرام ہو جائے گا ۔

دکھتی آنکھ کے مریض کو بہت ہی تکلیف ہو رہی ہو تو اس کو دور  
 کرنے کے نیچے برگ گھیکوار کو ایک جانب سے پھیل کر اس کو گرم کر لیں  
 اور مریض کی جس آنکھ میں تکلیف ہو اس جانب کے پاؤں کے انگوٹھے  
 کے زیریں حصہ یا پاؤں کے تلے پر باندھ دیں ۔

گھیکوار کا گودا حسب ضرورت کے کر نچور لیں اور چند قطرے  
 نیم گرم کر کے مریض درد چشم کے کان میں ٹپکا دیں درد موقوف ہو  
 جائے گا ۔

خناق کیلئے : گھیکوار کے پتے کو ایک طرف سے پھیل جا

اور اوپر بلدی اور نچور باریکہ پیس کر چاقو سے اچھی طرح  
 تاکہ دوا پتے کے اندر اچھی طرح سرایت کر جائے پھر اس پتے کو دو



کر کے مریض کے تلوؤں پر باندھیں فائدہ ہوگا۔  
 ہچکی کے لیے گھیکوار کا پانی ۲ تولہ سونٹھ کا سفوف ہم ماشہ ملا کر  
 مریض کو کھلا دو وہیں کی وہیں دب جائے گی۔  
 گھیکوار کا رس چار تولہ سفوف سونٹھ تین ماشہ شہد خالص دو  
 تولہ تینوں کو **یام ملا کر** مریض کو استعمال کرائیں فوراً ہچکی بند ہوگی۔

## اخروٹ

اخروٹ کا مزاج چونکہ گرم تر ہے اس لیے منقہ ادرا بخیر  
 کے ہمراہ کھانا خاص طور پر مقوی دماغ سے بھنا ہوا ہے اخروٹ  
 سرد کھانسی میں بہت مفید ہے اخروٹ کو بکون **مفتوح کال** لیں۔  
 اخروٹ انٹریوں میں ملائمت پیدا کر کے قبض کو دور کرتا  
 ہے ایک وقت میں پانچ سات اخروٹ سے زیادہ نہ  
 کھائیں۔

زیادہ کھانے سے منہ میں جھالے پڑ جاتے ہیں اور صحت  
 پر خرابی ہوتے لگتی ہے۔

اس میں روشنی اور پرچمیں کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے رنگ

سفیدی مائل بھورا۔ مغز سفید۔ ذائقہ پھیکا مگر لذیذ اور روغن مزاج  
گرم دوسرے درجے میں خشک تیسرے درجے میں کوبہ سری اور  
بلوچستان کے پہاڑی علاقے ایران افغانستان اور کوبہ ہمالیہ پر کشمیر  
سے سنی یورپک پہاڑی علاقے میں بکثرت پیدا ہوتا ہے مقدار استعمال  
دو ٹولہ تا تین ٹولہ۔ افعال و استعمال لطیف۔ مہین۔ مہی اور محلل ہے  
بد ہضمی کو دفع کرتا ہے رقی مادہ کو تحلیل کرتا ہے

آٹک سے برائی بہنے کو مفید ہے اگر چبا کر دوا پر لگایا جائے تو دوا  
کا نشان مٹ جاتا ہے مغز اخروٹ کو پانی میں بیس کر صفا و کرنا  
جوٹ کے نشان کو بڑھا دیتا ہے اس کا تیل بیرونی طور پر انگیریا  
پر بھی لگاتے ہیں سبز پوست اخروٹ دانٹوں پر ملنا مسوڑھوں  
اور دانٹوں کو مضبوط کرتا ہے

## آلو بخارا

آلو بخارا ہمیشہ دھوکرا استعمال کرنا چاہیے اور حد اعتدال میں کچھ  
تھن کشا ہوتے کی وجہ سے اس کی زیادتی دست آور ثابت ہو سکتی  
ہے جنہیں تہ پچش کا عارضہ ہوا نہیں آلو بخارا استعمال نہیں کرنا



چاہئے اُسے کھاتے کا زیادہ مناسب وقت دوسرے پھلوں کی طرح کھانا کھانے کے بعد کا ہے ۔

آلو بخارا خون کے سرطان کے مریض کی بہت عمدہ غذا ہے اسی طرح ذیابیطس کے مریض بھی اس سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں لیکن ان دونوں امراض میں ترش آلو بخارا استعمال کرنا چاہیے شیریں نہیں سیریں آلو بخارا بواسیر کے مرض اور پیشاب کی جلن اور رکاوٹ میں بہت مفید ہے اس سے نہ صرف یہ کہ قبض بھی رفع ہو جاتا ہے بلکہ پیشاب بھی بہت کھل کر آتا ہے ۔

خاص طور پر وباء کے زمانہ میں جب کہ ہیضہ اور تھمہ کا زور ہو آلو بخارا خشک کو استعمال کرنا چاہیے اس سے وبائی فساد سے حفاظت آتی ہے اس کے استعمال کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آلو بخارا کی چٹنی بنالی جائے اور یا پھر یوں ہی منہ میں رکھ کر اس کو چوس لیا جائے ۔

پیاس کو تسکین دیتا ہے گرمی کے دروسر صفراوی تپ اور مستی کو مفید ہے طبیعت کو نرم کرتا ہے آنٹوں میں پھپھن پیدا کرتا ہے باوجود ترشی کے کھانسی کو مغیر نہیں اس کے پتوں کا لیسیب ناف کے نیچے کرنے سے امعاء کے کرم خارج ہو جاتے ہیں پتوں کا جوشاندہ بنا کر اس سے عززہ کرنا زے کو روکتا ہے مادے میں نفٹنج یعنی پختگی پیدا کرتا ہے سفر ج اور لذیذ ہے آلو بخارا ۵ دانہ اعلیٰ ۴ تولہ پانی میں

بھگو کر بطور مہل صفر استعمال کرتے ہیں اسے جوشی نہ دیں بلکہ اس کا زلال پیئیں ۔

اس کا مربہ بھی قبضہ کشا ہے سات دانے رات کو سوتے وقت کھانے سے اجابت با فراغت ہو جاتی ہے ۔

چونکہ یہ موسم گرما کا پھل ہے اس لیے قدرتی طور پر موسمی تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے گرمی کے مہتر اثرات سے بچاتا ہے اور گرمی کے باعث بخار یا دروسر کی کیفیت کو ختم کرتا ہے ۔

آلو بخار: سرطان الدم (خون سرطان) میں بھی ایک موثر دوا کا کام دیتا ہے اس سے نہ صرف خوراک کی افزائش میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ ذیابیطس جیسی مریض کے سامین بھی خاطر خواہ فوراً حاصل کر سکتے ہیں آلو بخار پیشاب کی مقدار کو کم کرتا ہے اور کثرت پیشاب کو بھی رفع کرتا ہے پیشاب کی جلن جاتی رہتی ہے اگر گردے پیشاب کرنے سے قاصر رہ گئے ہوں اور پیشاب رُک رُک کر آتا ہو تو آلو بخار کا استعمال اکسیر کا درجہ رکھتا ہے آلو بخار کا کثرت شربت اور چٹنی بھی یکساں مفید ہے اور اس سے طب کی ایک جوارش بھی تیار کی جاتی ہے ۔



# پھٹکڑی

پھٹکڑی کو **باریک** پس لیں اور بوقت صبح کیکر کی مسواک کو ذرا گیلی کر کے پھٹکڑی باریک پسی ہوئی پر لگا کر دانتوں پر پھیریں اس سے بھی دانت بھرتے موقوف ہو جاتے ہیں۔

پھٹکڑی بریاں اور ریٹھے کی گٹھلی کی راکھ ہم وزن باریک پس کر رکھیں بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں اگر تمام دانت بھی درد کرتے ہوں تو آرام ہو گا۔

کان درد کے لیے پھٹکڑی بریاں کر کے قدرے کان میں ڈال کر اوپر سے چند قطرے عرق لیموں کے ڈال دیں یا پیاز کا پانی ڈال دیں۔

زخم کان کے لیے پھٹکڑی کو باریک پس کر شہد خالص ملائیں اور پھر ملل کے کپڑے کا قتیقہ یعنی تبن بنا کر اس دوہیں لت پت کر کے کان میں رکھیں اور دن میں تین بار تبدیلی کر دیا کریں نیاز زخم تو صرف تین دن میں ٹھیک ہو جائے گا پھٹکڑی ۲ ماشہ، ست ملٹھی ۲ ماشہ سہاگہ اماشہ سپ کو کھل میں پس کر ۲ چھٹانک پانی میں حل

کریں اور شیشی میں بحفاظت رکھیں سو اسوا تولہ دن میں تین چار بار پلائی کھانسی دمہ اور آواز کے صاف کرتے ہیں مفید عرق ہے۔  
تپ تیجا۔ یہ تپ ایک درمیان میں چھوڑ کر آتا ہے اس میں پسینہ بہت آتا ہے اور اکثر ستلی اور قے کی بھی شکایت رہتی ہے۔

پھٹکڑی بریاں اماشہ، مریج سیاہ اماشہ پیس کر رکھیں اور لیموں کے **دو ٹکڑے** کر کے ان ٹکڑوں پر دوا چھڑک کر اگھنڈ پہلے (بخار سے) چوسائیں۔

خارش اس مرض کی دو قسمیں ہیں خشک وتر۔ یعنی خشک میں کھجی نے سے کچھ نہیں نکالنا اور تر میں کھجانے سے خون یا زرد پانی نکالتا ہے پھٹکڑی بریاں ۳۰ اماشہ، سفیدی انڈا ایک عدد میں ملا کر مالش کریں ہر قسم کی خارش کے لیے مفید ہے۔

پھٹکڑی کو سرسوں کے تیل میں پیس کر بدن پر مالش کرنے سے خارش خشک، وتر دور ہو جاتی ہے گرم پانی میں پھٹکڑی کو حل کر کے نہانا بھی نہایت مفید ہے۔  
پھٹکڑی کو سرکہ یا پانی میں پیس کر صبح شام لپکا کر دیا کریں داد و چنبیل دونوں کو ہی مفید ہے۔

بچے کا منہ آجانا۔ پھٹکڑی بریاں مہندی کے پتے ہوزن پیس کر رکھیں۔ اور منہ کے اندر آبلوں پر چھڑکا کریں۔



پھٹکڑی بریاں اتولہ۔ سپاری جلائی ہوئی اتولہ باریک پیس کر  
سبخن بنالیں اس سے بھی ملتے ہوئے دانت اپنی جگہ پر جم جاتے  
ہیں۔

کوئلہ ٹکڑی جامن اتولہ پھٹکڑی اتولہ پیس کر ملیں دانتوں سے  
خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

بھٹکڑی ۲ ماشہ باریک کر کے پاؤ بھر پانی میں حل کر لیں اور  
اس سے کلیاں کر میں دانتوں سے خون آنا بند ہو جائے گا۔  
بعض آدمیوں کے دانت ریزہ ریزہ ہو کر پھرتے لگتے ہیں اس  
کے لیے پھٹکڑی کو باریک پیس کر شہد میں ملا لیں اور دانتوں پر  
ملیں۔

زخم :۔ پھٹکڑی بریاں ۳ ماشہ سیر بھر گرم پانی میں دو بار  
زخموں کو اس پانی سے دھوئیں اس سے زخم بہت جلد صاف  
ہو کر مند مل ہو جائیں گے کیونکہ گندہ پن کو دور کرتے ہیں  
پھٹکڑی ایک عجیب چیز ہے اس سے گلہ سرا اور گندہ  
گوشت دور ہو جاتا ہے۔

جب مریض مدت تک بستر پر پڑ رہے ہیں تو اکثر  
زخم پڑ جاتے ہیں ان زخموں کے لیے پھٹکڑی ۱۲ ماشہ باریک  
پیس کر انڈے کی سفیدی اچھی طرح ملا لیں اور زخم کے اوپر  
لیپ کر دیا کریں۔

سبیاں کے لیے صرف پھٹکڑی بریاں اماثر صبح اماثر  
شام گرم دودھ سے کھلاتا مفید ہے۔

پھٹکڑی سفید، نوشادر، مصری، ہم وزن کے کر باریک  
پیس کر سبھال کر رکھیں اور تین سلاخیاں آنکھوں میں ڈال کر پیس پھولے  
وجہ الا کی مفید و آسان دوا ہے۔

گو باجی کے لیے پھٹکڑی کو کنوار گندل کے پانی میں پیس کر اوپر  
لگائیں یا اس میں ڈورا بھگو کر مخالف جانب کے پاؤں کے انگوٹے  
پر باندھیں پھٹکڑی کو **جور** برانی دیوار سے نکلا ہو ہم وزن پانی  
میں گھس کر گو باجی پر دن میں **تین** دفعہ لگائیں۔

پھٹکڑی بریاں اور مائیں **ہم وزن باریک** پیس کر رکھیں خوراک  
صرف اماثر پانی یا چھچھ سے دن میں **۳ بار** دیں دستوں کے لیے مفید  
ہے۔ اکسیر درد گردہ پھٹکڑی بریاں **۳ ماش**، **شورہ قلمی** ۷ ماش  
باریک کر کے سات پڑیاں بنالیں اور ایک پڑیا گائے کے دودھ  
سے صبح اور شام ہر دو وقت دیا کریں۔ پرہیز بادی اور ثقیل  
چیزیوں سے چاول ماش کی دال اور سرد پانی سے غذا، مونگ یا ارہر  
کی دال مصلحہ دار اور گندم کا پھلک شورہ وغیرہ۔

اگر کسی کو خون کا پیشاب آنے لگے تو پھٹکڑی بریاں **۳ ماش**  
باریک پیس کر **۲ پڑیاں** بنالیں اور ایک پڑیا صبح ایک شام دودھ



سی سے دیں بخون بند ہو جائے گا ۔

یہ نسخہ خونی اور بادی دونوں قسم کی بواسیر کے لیے مفید ہے  
پھٹکڑی اتولہ مولی کا پانی چھانا ہو اسیر بھر لو ہے کی کڑا ہی میں ڈال  
کر جوش دیں جب قوام گولی باندھنے کے لائق ہو جائے تو جنگلی  
بیر کے برابر گولیاں بنالیں اور ایک گولی کو توڑ کر مکھن میں رکھ  
کر کھلائیں اور اڈ پر سے آدھا پاؤ گائے کی دہی پلا دیں پندرہ  
روز کافی ہے ۔

نکسیر کے لیے پھٹکڑی بریاں کو بار یک پیس رکھیں اور بار بار  
بطور نشوار سو نگھائیں ۔

اس سے نکسیر بند ہو جائے گی پھٹکڑی بریاں کو عرق کا سنی  
میں گھول لیں اور کسی شیشی میں محفوظ رکھیں ۔ اب اس عرق میں  
سے قدرے لے کر بذریعہ پچکاری یا ویسے ہی ناک میں ڈالیں  
اس سے بھی فوراً نکسیر بند ہو جاتی ہے نکسیر کے مریض کو چاہیے

دھوپ اور آگ کے پاس نہ بیٹھے، گوشت پیاز لہسن، زیادہ  
مرج گڑ شکر سے پرہیز کرے ٹھنڈی ترکاریاں، مونگ کی کھجڑی  
دلیا کھیر سردا شیا کھائے ۔

اگر ناک سے بدبو آتی ہو تو پھٹکڑی ڈیڑھ رتی کو نصف چھٹانک  
بانی میں ہل کر کے رکھیں اور اس محلول کو بذریعہ پچکاری یا ویسے  
ہی ناک میں ڈالا کریں اس سے فائدہ ہوگا ۔

پھٹکڑی اتولہ، کوئلہ کیکر اتولہ، بارک پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔  
 اور دانتوں پر ملا کر دانتوں کی تمام بیماریوں کو مفید ہے۔  
 ۱۔ کیکر کی چھال کچلی ہوئی ۷ اتولہ کو  
 دس چھٹانک پانی میں دس منٹ جوش دے کر چھان لیں اور اس  
 میں پھٹکڑی کا سفوف ۸ ماشہ حل کر کے قدرے شہد ملا کر غرغری  
 کریں۔

سفوف پھٹکڑی ۵ رقی پانی خالص ۲ اتولہ میں حل کر کے  
 غرغری کریں کو اگر ہوا درست ہو کر آرام ہوگا۔  
 پھٹکڑی بریاں اتولہ، کھانڈ دیسی ۱۰ اتولہ پیس کر ۱۴ پڑیاں  
 بنائیں اور تر کھانسی والے کو گرم پانی کے ہمراہ اور خشک کھانسی  
 والے کو دودھ کے ہمراہ دیں پرانی کھانسی بھی دور ہو جاتی ہے۔  
 پھٹکڑی کو حقہ میں رکھ کر پلانا بھی بوا سیر کے لیے مفید ہے  
 پھٹکڑی بریاں کو پانی میں گھول کر دونوں وقت اس کے آبست  
 کیا کریں بوا سیر کے مسوں کو خشک اور معدوم کرنے میں نہایت  
 سہل ترکیب ہے۔

پھٹکڑی ۱ ماشہ ۵ اتولہ پانی میں حل کریں اور دن میں تین بار  
 سوا ہوا اتولہ پلائیں کھانسی اور دمہ کے لیے تیر بہدف ہے۔  
 پھٹکڑی ۱ ماشہ شہد خالص اتولہ میں ملا کر ۳ ماشہ صبح اور  
 ۳ ماشہ شام چٹائیں کھانسی اور دمہ میں مفید ہے ترشش اور



چکنی غذاؤں سے پرہیز اگر کھانسی خشک ہو تو گھی کو آگ پر  
خوب سرخ کر کے استعمال کر سکتے ہیں۔

پھکڑی بریاں ماشہ بکری کے دودھ کے ساتھ استعمال کرنے  
سے منہ کے راستے خون آنا بند ہو جاتا ہے تمام گرم اور سرش  
ہیزوں سے پرہیز، خوراک میں ساگو دانہ اور گندم کا دلیا دیا کریں۔  
پھکڑی اولہ کو باریک بیس کر تمام دوا کی ۲۱ پڑیاں تیار کریں  
اور ایک پڑیا بوقت صبح گائے کے مکھن میں دیں پڑانے سے  
پڑانا یرقان بھی دور ہو جائے گا۔

پیٹ درد اکثر معدہ کی خرابی سے ہوا کرتا ہے اس کے لیے  
پھکڑی ایک ماشہ کی چٹکی کھلا کر اوپر سے وہی کھلا دیں اکثر اس  
قسم کے پیٹ درد کو فوراً آرام آ جاتا ہے۔

قے کے لیے پھکڑی بریاں بقدر ارتقہ ماشہ میں ڈال کر کھلائیں  
قے بند ہوگی نیز یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ قے کے مریض کو  
جب پانی یا دوائی پلائی ہو تو صرف ایک ایک گھونٹ پلائیں۔ یکلنت  
زیادہ پانی پلانے سے خواہ آپ حیات ہی کیوں نہ ہو ضرور قے ہو جاتی  
ہے۔

ایک حصہ پھکڑی دس حصہ سرو پانی میں اور ایک  
حصہ تین حصہ گرم کھولتے ہوئے پانی میں نیز ایک حصہ تین حصہ گلپیرین

کے اندر حل ہو جاتی ہے مزاج، گرم خشک، مصلح، دودھ اور گھی  
ہے اگر بار بار استعمال کیا جائے تب مصر پڑنے کا اندیشہ ہے۔  
مقدار خوراک۔

عام طور پر ایک رقی سے ۵ رقی تک ہے عام طور پر بریاں  
کر کے استعمال کی جاتی ہے کسی بھی طریقہ جلا لیں پانی سوکھ  
جاتے کے بعد پھول کر رہ جاتی ہے تو بریاں کہلاتی ہے ہاتھ سے ملنے  
سے پوڈر کی طرح ہو جاتی ہے دانتوں کے درد کے لیے اس سے  
ہلتے ہوئے دانت بالکل درست ہو جاتے ہیں پھٹکڑی بریاں  
اتولہ۔ نیلا تھو تھا بریاں ۳ ماشہ۔ بار یک پیس پس منجن کے طور  
پر استعمال کریں۔

## انناس

موسم گرما اور برسات میں انناس کے شربت کے استعمال سے  
موسم کی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ انناس کا مربہ ضعیف  
قلب کے مریضوں کے لیے اکیس کا درجہ رکھتا ہے خالی پیٹ استعمال نہ  
کیا جائے۔

روزانہ کھاتے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔



جن لوگوں کو قے یا متلی کی شکایت رہتی ہو اور کھانے سے نفرت ہو گئی ہو یا کھانا کھاتے ہی الٹی آجاتی ہو ان کو باریک پرسی ہوئی تو نگاہ میں چار رتی چار مرتبہ کھانے سے فوری فائدہ حاصل ہوتا ہے اور چند روز میں مستقلاً مرض سے نجات مل جاتی ہے۔

صفرا کی گرنی کا **سکن**، یرقان اور خفقان کا واقع ہے اس کا مرتبہ اور شربت بناتے ہیں پختہ انناس اور مرہ انناس میں وٹامن سی یا افراط ہوتی ہے اس کی غذائی طاقت ۵۰ کیلو ری فی سو گرام ہے۔  
 گرمیوں کے موسم میں انناس کا شربت پیئے سے دل و دماغ کو فرحت حاصل ہونے کے علاوہ پیاس بجھ جاتی ہے معدے اور جگر کی گرنی کو تسکین دیتا ہے اور پیشاب خوب لاتا ہے۔  
 اگر کسی شخص کے گردے و مثانے میں پتھری ہو یا پیشاب میں ریت خارج ہوتی ہو تو پیشاب لانے کی وجہ سے اس کے **ڈبل فائدہ** پہنچتا ہے۔

اس کیلئے عام طور پر انناس کا رس نکال کر اس میں حسب پسند چینی ملا کر پیتے ہیں بد ہضمی کے لئے انناس کے پھانکیں کھجئے اب کالی مرچ اور بہاڑی نمک بیس کر چھڑک دیجئے اس کے بعد آئینہ پر گرم کر کے کھا لیجئے بد ہضمی دور ہو جائے گی۔  
 سرد تر، فرحت بخش، سب گرم طبیعت والوں کے لئے بہت

مفید ہے گھیرا ہٹا دور کرتا ہے پیاس مٹاتا ہے جسم کو خراب کرتا ہے  
 جو لوگ انناس استعمال کرتے ہیں خناق۔ عیسے مرض سے محفوظ رہتے  
 ہیں انناس کے استعمال سے حیاتین کی قدرتی کمی نہیں ہوتی۔ انناس  
 اعصابی ریشہ، دل و دماغ کو اور جگر کو قوت بخشتا ہے۔ اور  
 حیاتین ج (وٹامن سی) کی وافر مقدار ہونے کی وجہ سے دانتوں  
 اور مسوڑھوں کے امراض میں مفید ہے خون تازہ پیدا کرتا ہے۔  
 جس سے صحت بہتر ہوتی ہے۔ جلد کی رنگت نکھرتی ہے۔

## انجیر

انجیر بہت زیادہ غذائیت بخش میوہ ہے چونکہ یہ فضلات  
 کو خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اس لیے مرضی جدوی میں اس  
 کو بطور خاص استعمال کیا جاتا ہے۔

برصی ایک موذی اور ہٹیل مرضی ہے جو ذرا مشکل سے ہی  
 جاتا ہے تازہ انجیر آنے پر جو دودھ نکلتا ہے اسے اکھاڑنے  
 سے دو چار قطرے برص (سفید داغوں) پر لگایا کریں تو برص  
 کے داغ جاتے رہتے ہیں انجیر روغن شہم ہے کھاتے ہی، ہضم ہو



جاتا ہے قبض کشا ہے۔ معدہ آنتوں کے امراض میں بھی نفع بخش ہے خون میں سرخ ذرات کو بڑھاتا ہے طبیعت میں فرحت لاتا ہے پیاس کی شدت کو کم کرتی ہے جن لوگوں کو پسینہ بالکل نہ آتا ہو یا بہت کم آتا ہے ان کے لیے انجیر کا استعمال بہت مفید ہے جسم سے زہریلے مادے ختم کر کے خون کو صاف کرنے کی بھی خاصیت پائی جاتی ہے بعض لوگوں کو کھانے سے زبان پر خراش سی ہوتی ہے ایسے لوگوں کو چاہیے کہ انجیر دھو کر استعمال کریں۔

اخراج بلغم کے لیے اس کا جو شانہ کھانسی میں دیا جاتا ہے معرق ہونے کی وجہ سے فضلات کو ظاہر بدن کی طرف خارج کرتا ہے اس لیے مرض چھچک میں استعمال کرتے ہیں سواد بدن کو نفج دینے ورم **طحال** کو تحلیل کرنے اور عکبر و طحال کے سدوں کو کھولنے کیلئے بہت مستعمل ہے مدر بول ہونے کی وجہ سے ریگ گروہ و مثانہ میں انجیر و لایتی خشک ۵ عدد روزانہ کھلانا بہت نافع ہے انجیر ولی کو دودھ میں پکا کر پھوڑوں اور زخموں پر باندھتے ہیں شربت طیرلین ہے انجیر مشہور پھل ہے یہ مزے دار اور میٹھا ہوتا ہے۔

انجیر ایک میوے کی طرح کھایا جاتا ہے اور دواؤں میں بھی استعمال ہوتا ہے انجیر میں شکر کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ اور

دوسرے کارآمد اجزاء بھی پائے جاتے ہیں اس لیے بدن کو کافی غذائیت دیتا اور خون بڑھاتا ہے۔

انجیر کے برابر استعمال سے بدن موٹا ہوتا اور رنگت نکھر آتی ہے کھانا کھانے کے بعد چند دانے انجیر کھانے سے غذائیت حاصل ہونے کے علاوہ یہ فائدہ بھی پہنچتا ہے کہ قبض نہیں رہتا۔ کھانسی اور ورم میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے اور بلغم خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

یہ تلی کے ورم کو گھلاتا ہے اس غرض کے لیے انجیر کو سرکہ میں ڈال کر رکھ چھوڑتے ہیں اور ایک ہفتہ کے بعد دوین انجیر کھانا کھانے کے بعد کھاتے ہیں۔

بیچھک اور سوتی چہرہ میں انجیر، موز، منقہ اور خوب ساکلاں کا جو شانہ پلانے سے دانے بہت جلد نکل آتے ہیں۔ انجیر کو اخروٹ کے مغز کے ساتھ استعمال کیا جائے تو جسمانی قوتوں کو جلد بحال کرتا ہے۔

جلد کی رنگت کو نکھارنے اور جسم کو موٹا کرنے کے لیے دودھ کے ہمراہ اسی کا استعمال لا جواب ہے۔



# اندرائن

اگر اندرائن کا پانی اور میٹھا تیل دونوں ہم وزن لئے کر کے  
 چلنی یا سلور کے برتن میں انگلی سے خوب ملا لیں اور ہر روز نیم  
 گرم کر کے اور پھر دوبارہ ملا کر چند قطرے کان میں ڈال لیا کریں تو  
 بہرہ بہت دور ہو جائیگا۔ اگر روغن زیتون میں جوشی دے کر  
 پھان کر اس روغن کو کان میں ڈال کر اس کان بچتے میں مفید ہے۔  
 کان میں زخم ہو تو

تازہ بختر تے کا پانی پخوڑ کر کان میں ڈالنا بھی اس مرض کے  
 لیے بہت مفید ہے۔

اندرائن کی جڑ لے کر لے آگے کے دو دھیں تین چار دفعہ تر  
 خشک کریں باریک پیس کر چنے کے برابر گولیاں تیار کر کے بوقت  
 ضرورت عرق گلاب میں گھس کر پھلو کے کاٹے کے مقام پر لپیٹ  
 کریں زہر ختم ہو جائیگا بختر اندرائن کا گودا تازہ کھلانا بھی یہی اثر  
 بوقت ضرورت ۳ ماہ کھلا دینا چاہیے زہر دور ہو جائے

اندرائن کا پانی گھر میں پھڑکنے سے سانپ بچھو وغیرہ بھاگ جاتے  
ہیں بلکہ پسو تو مر جاتے ہیں۔

جس شخص کے سر پر بال نہ ہوں وہ بہت ہی بد زیب  
معلوم ہوتا ہے۔ کسی سے لوگ نفرت کرنے لگتے ہیں اس مریض  
کیلئے **مذرجہ ذیل** نسخہ ہے اندرائن کی بیل کے بتوں کو کوٹ  
کر اور کیڑے میں **گنے** کر پانی نکالیں اور سر پر لگایا کریں  
تہر روز نیا پانی **عاج** لگانا چاہیے۔ چند روز میں بال آگ  
آئیں گے سنو! ترکی روز لگانا چاہیے۔

تخم اندرائن ۲۰، **مالکنگنی** ۲۰، تولہ دونوں کو کوٹ کر جو کوب  
(ادھ کوٹا) سا کریں اور **روسیر پانی** شامل کر کے آگ پر پکائیں  
جب نصف پانی جل جائے تو ایک **سیر روغن کنجد** میٹھا تیل اڈال  
کر پکائیں جب تمام پانی جل کر محض روغن رہ جائے تو **شیشی** میں  
حفاظت سے رکھیں۔ بوقت ضرورت سر پر لگایا کریں نزلہ وزکام  
کی بہترین دوا ہے بالوں کی جلد سفید، موٹے سے روکتا ہے۔

اکیر برائے بے، کوشہ دورہ بے پوشی کے وقت تخم اندرائن  
چار حد میں مزج سیاہ ایک حد نہایت باریک کر کے سنوار کی طرح  
ناک میں چڑھائیں مریض کو بہت جلد کوش آ جائے گا۔

کان میں کیڑے پڑ جانا ایک نہایت ہی سخت اور تکلیف  
دہ بیماری ہے اگر ان کا علاج جلد از جلد نہ کیا جائے تو مریض



کی ہلاکت ہو جاتی ہے۔ اندرائن پختہ ایک عدد لے کر اس کا پانی نکال کر نیم گرم کریں اور دو تین قطرہ صبح و شام کان میں ڈال کریں۔

اندرائن کی سسواک دانتوں کی کئی ایک بیماریوں کے لئے نہایت مفید ہے خصوصاً دانت و داڑھ کی دردوں کو بہت مفید ہے علاوہ ازیں منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے دانتوں کو سفید براق بناتی ہے منہ سے پانی جانے کو مفید ہے۔

پیٹ کے کپڑے نکالنے کے لیے اندرائن کا گودا لیکر اس کو گرم کر کے پیٹ پر باندھ دیں اس سے بفضلہ تین چار لیسپوں کے عمل سے کرم بالکل خارج ہو جائیں گے۔

بچکی کے لئے اندرائن کی جڑ ۳ ماہ نہایت باریک پیس کر ۵ قولہ پانی میں حل کریں اور اس میں سے اس کی دو تین بوندیں ناک میں ڈالنے سے بفضلہ بچکی فوراً بند ہو جاتی ہے۔

اندرائن کے گودے کو کپڑے میں پھان کر نرم نرم آگ پر پکائیں جب تمام پانی جل کر افیون جیسی چیز باقی رہے تو اس کی بخودی وزن کی گولیاں بنالیں ایک گولی سے دو گولی تک ہمراہ دودھ قبض کستانی کی بہترین دوا ہے تہہ کی زنج ۵ تا دس عدد تک حسب طاقت مریض بوقت صبح سردیوں میں گرم پانی سے اور گرمیوں میں سرد پانی سے سالم نگل لیا کریں ورم طحال پیٹ کا بڑھنا استسقا،

وغیرہ کو صحت ہوگی۔ لہذا سیر کے درد کو روکنے کی دوائی سچ اندرائن کو سایہ  
 میں خشک کر کے رکھیں اور ضرورت کے وقت پانی میں گھسی کر مسوں  
 پر لپیپ کریں اس سے درد بند ہوگا (اندرائن یا تمہ ہمیشہ پختہ  
 استعمالی کریں۔) ہر قسم کے ورم کے لئے اندرائن کی جڑ کو لے کر سرکہ  
 میں گھس کر ورم پر لپیپ کریں ورم تحلیل ہو جائے گا

## املی

املی ٹھنڈی ہوتی ہے بدن میں خون اور صفرا کا غلبہ ہو تو اس  
 کو تسکین دیتی ہے۔ صفرا کو دستوں کے راستے نکالتی ہے۔  
 گرمیوں میں گرمی کی شدت سے محفوظ رہنے کے لیے املی کا  
 شربت بنا کر پیتے، میں چار پانچ تولے املی کا گودالے کر اس  
 کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں دو تین گھنٹہ کے بعد صاف پانی  
 نہھا کر مہری یا چینی سے سیٹھا کر میں اور پی لیں صفرا دی بخاروں  
 میں اس کے پلانے سے بخار کم ہو جاتا ہے طبیعت کو قرحت  
 اور پیاس کو تسکین ہوتی ہے متلی اور قے کی شکایت کو تو وہ  
 بھی دور ہو جاتی ہے



اصلی غذا کی رغبت کو بڑھاتی ہے، غذا کو ہضم کرتی ہے اور بھوک  
 خوب لگاتی ہے اس عرض کے لئے ان کا گودا چار تولے تھوڑے  
 سے پانی میں بھگوئیں جب وہ پھول جائے تو ہاتھوں سے مل کر  
 بچوں اور ریشہ و غیرہ کو نکال دیں اور باقی میں مزے مطابق چھیتی اور  
 نمک مریح ملا کر غذا کے ساتھ بطور چٹنی کھائیں ۔

جو اصلی بازار میں بک رہی ہے اس میں اکثر دس  
 فی صد نمک آمیزش پائی جاتی ہے لیکن دوائی کے استعمال میں جو اصلی  
 ڈالی جائے اس میں نمک نہیں ہونا چاہیئے معمولی قسم کی اصلی میں ریشہ  
 پھلکے اور بیج بکثرت ہوتے ہیں اس کے پتے اور پھول بھی ترش  
 ہوتے ہیں رنگ سرخ مگر پرانی کا سیاہ ۔ ذائقہ ترش ۔ مزاج سرد  
 درجہ اول ۔

مقدار خوراک ۔ دو تولہ سے ۵ تولہ تک ۔ افعال و استعمال  
 مفرح مسکن حرارت ۔ ملین ۔ قاطع صفرا ۔ دل اور معدہ کو طاقت بخشی  
 ہے اور متلی کو زائل کرتی ہے ۔ طبیعت کو نرم کرتی ہے صفرا اور  
 جلی ہوئی اخلاط کو براہ راست نکالتی ہے خون کے جوش کو ساکن  
 کرتی ہے و بائی سمیت کو باطل کرتی ہے مفرطی کو کسی سفوف یا معجون  
 میں شامل کرنا ہو تو مفرط نکالنے کی ترکیب ہے کہ تم اصلی کو کسی سفوف  
 یا معجون میں شامل کرنا ہو تو مفرط نکالنے کی ترکیب یہ ہے کہ تم اصلی کو بھاڑ  
 میں بھنوا کر پھیل لیتے ہیں ۔

ایلی کے پھول قابض ہیں ان کی پلٹس آشوب چشم میں آنکھوں پر باندھتے ہیں اس کے پتوں کے پانی میں گرم سرخ لوباء بچھا کر خونی اسہال میں دیا جاتا ہے پتوں کے رس میں کھانڈ ملا کر دینا پیش اور خونی بواسیر میں مفید ہے ایلی کے پتے دو تولہ لے کر پاؤ بھر پانی میں گھوٹا کر اور شکر ملا کر مینا پیشاب کی جلن رفع کرتا ہے اس کے پتوں کے جوشاندہ سے زخموں کو دھوتے ہیں خواہ گھمیر ہو خناق اور منہ پکنے میں اس کے پتوں کے جوشاندہ سے عرعرہ کرتے ہیں بچوں کی قبض میں مرہ ایلی نہایت مفید ہے۔

## انگور

اگر آپ جسمانی طور پر بہت کمزور ہیں تو یوں کیجئے کہ انگوروں کے موسم میں حسب توفیق روزانہ انگور کھائیے اور رات کو سوتے وقت دو چمچے شہد دودھ کے ساتھ پی لیا کریں اس سے خون بکثرت پیدا ہوگا اور جگر کی تمام خرابیاں بھی دور ہو جائیں گی۔

معدہ کا بوجھل رہنا اچھا رہ بن یا ڈکاریں گئیں، ریاچ کی تکلیف میں انگور کا رس دن میں دو تین بار استعمال کرنا ان امراض سے نجات



دلاتا ہے جن میں خون کی کمی ہوا سے مسلسل انگور کرنا چاہیے۔  
 منقہ کے پندرہ بیس دانے چوبیس گھنٹے ایک گلاس میں بھگو  
 دیئے جائیں اور صبح کے وقت نہار منہ ان کا پانی مختار کر پی لیا جائے  
 اور بھیکھا ہوا منقہ بیچ نکال کر کھا لیا جائے دس پندرہ دن کے استعمال  
 سے قبض جاتا رہے گا آنتوں کی طبعی حالت بحال ہو کر خود بخود جا بہت  
 ہوتے لگے گی۔

بڑا انگور دوانہ دار انگور بھی کہلاتا ہے اور بیل پر ہی پک کر خشک  
 ہو جائے تو اسے منقہ کا نام دیا جاتا ہے دائی قبض ہو تو ۲۲ گھنٹے  
 پانی میں بھگو کر صبح نہار منہ پانی پی لیا جائے اور منقہ کھا لیا جائے  
 تو قبض جاتی رہتی ہے۔

کشمش بزر ۲ تولے اور مغز بادام شیریں ۱۲ عدد رات پانی  
 میں بھگو کر صبح نہار منہ بادام چھیل کر دودھ کے ساتھ استعمال کرنے  
 سے نہ صرف لاغری ختم ہو جاتی ہے بلکہ جسم موٹا ہو جائے گا حسن و ندرت کا  
 بحال ہوگی جسم توانا ہوگا بھوک بڑھ جائے گی اس پر عمل دو تین ماہ  
 تک مسلسل کرنا چاہیے۔

مرگی کے مریضوں کے لیے انگور بہت فائدہ مند ہے انگور  
 کا رس نکال کر ایسے مریضوں کو تین مرتبہ دن میں پانچ پانچ تولہ پلانے  
 سے مرگی کے مرض میں آرام آتا ہے ۱۰ ایسے دودھ پینے والے بچے  
 جو دانستہ نکال رہے ہوں یا جن کی ماؤں کے دودھ میں کمی ہو یا

باہر کا دودھ استعمال کرایا جاتا، ہو یا شیر خوارگی کے امراض شدت کمزوری وغیرہ میں انگور کا رس شہد خالص پہا چھٹی میں ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔

گینج کے لیے کشمش عمدہ ایک حصہ اور ایلو انفنڈ حصہ لے کر کھل میں ڈال کر خوب پیس لیں اور پانی ملا کر لیپ تیار کریں چند روز یہی لیپ لگانے سے گینج کی بیماری دور ہو کر نہایت عمدہ بال پیدا ہو جائینگے مغز باوہم ایک تولہ، سفوف ملٹھی ایک تولہ، منقہ جس میں سے زہج نکال لیے گئے ہوں ایک تولہ، سب کو پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی منہ میں رکھ کر چوستے رہیں کھانسی دور ہو جائے گی دو تین دن چوسیں۔

متواتر بندرہ دن میٹھی کشمش کھانے سے (جس میں ترشی بہت کم ہو)، بقدر چھٹانک روز کھاتے رہیں کشمش نہ ملے تو حسب طبیعت ایک یا آدھی چھٹانک منقہ (زہج نکال کر) کھایا کریں براتی قبض میں بھی فائدہ ہوگا۔

انگور کی بیل کے پتے دو تولہ کو پانی میں پیس کر چھان لیجئے اب اس میں لاہوری نمک ملا کر پلا دیجئے ورد گردہ کا تر پیتا، ہوا مریض چین پا جائے گا۔

بچے کو کسی ہی قبض کیوں نہ ہو ایک چمچ رس دینے کے بعد ہی سہ آجاتا ہے (انگور بڑے دانہ کا لیں)۔



آنکھیں دکھتی ہوں تو ٹرش انگور کا پانی نکال کر شیشی میں ڈال لیں اور ڈرائر (بجکاری) سے دو دو بوند دکھتی ہوئی آنکھوں میں ڈالیں انگور کا پانی لے کر آگ پر رکھ کر پکائیں اور اس کا قوام گاڑھا ہونے پر شیشی میں سنبھال رکھیں اور جس شخص کی آنکھوں میں خارش ہو اس کو ہدایت کر دیں کہ رات کو سلائی سے لگا کر آنکھوں میں ڈالوایا کرے خارش کو آرام ہوگا۔

میٹھے انگور کا رس نکال کر اس کو بطور سوط ناک میں کھینچوائیں نکسیر فوراً بند ہو جائے گی۔

منقہ جس کے بیج نکلے ہوئے ہوں بہترین قبض کشا ہے اور اس کی مقدار خوراک پانچ تولے یا حسب طبیعت مر لیھن کم و بیش کی جاسکتی ہے مگر اس کے بیج نکال دینے ضروری ہیں۔ اسبغول ثابت ۵ ماش منقہ بیج نکال کر پانچ دانہ پھر دونوں کو علیحدہ علیحدہ پیس کر ر بڑی رجو دودھ کی بنی ہوئی میں ملا کر کھلا دیں یہ پیش کے لئے مفید ہے۔

کشمش صاف شدہ ۲ تولہ، زعفران ۳ رقی رات کو مٹی کے پیالہ میں ایک پاؤ پانی میں بھگو کر پیالہ پر ایک باریک کپڑا باندھ کر شبہم میں رکھ دیا جائے اور صبح اٹھ کر وہ کشمش کھا کر اوپر سے پانی پی لیا جائے تو دل کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔

مرگئی کے لئے سفوف عاقر قرحا بہت باریک ایک تولہ کو دو تولہ منقہ ر جس کے زیج نکال دیئے گئے ہوں، ا کے ساتھ رگڑ کر سنجون بنالینجئے۔ دو ماشہ روزانہ سے شروع کر کے تین چار ماشہ روزانہ تک یہ سنجون پہنچائیں پھر قدرت کا عجوبہ دیکھیں کوڑیوں کی دوا جواہرات کا مقابلہ کرتی ہے۔

مرض خفقان کے لیے کشمش سبتر عمدہ آدھی چھٹانک کے کر کسی چینی کی پلیٹ میں ڈال کر عرق گلاب دو چھٹانک ملا کر رکھ دیکھئے۔ صبح کے وقت پہلے کشمش کھلا کر پھر عرق گلاب میں قدرے صبری ملا کر پلائیے متواتر ۲۱ روز کے استعمال سے یہ مرض دور ہو جائے گا۔ منقہ پندرہ حانہ ر جس میں سے زیج نکال دیئے گئے ہوں، سرکہ انگوری پیالہ میں رات بھر بھگور رکھئے صبح قدرے نمک و کالی مرچ لگا کر کھلائیے اس نسخہ کے چند روز استعمال سے یرقان سے چھٹکارا حاصل ہو جائے گا۔

پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو تو منقہ تین عدد زیج نکال کر ایک ایک سیاہ مریج کا دانہ ان میں رکھ کر رات کو کھلائیے چند روز کھانے سے ہی آرام آجائے گا۔

جو شخص بہت لاعتر اندام ہو گا اس کے لئے کویر منقہ بہترین شے ہے۔ اس سے بفضلہ بدن میں قز ہی آتی ہے اور لاعزری جاتی ہے ر منقہ زیج نکال کر۔



اگر کسی ایسے سفر میں جانا ہو جہاں پانی کا میسر آنا مشکل ہو یا روز رکھنا ہو تو پہلے کشمش کھا لینی چاہیے۔  
اگر تھکے ہوئے اسٹخخاص منقہ یا کشمش استعمال کریں تو تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

دانت نیکلتے وقت ہر روز صبح و شام انگور کا رس دینے کے بعد  
بچہ نہ زیادہ روتا ہے اور نہ اسے دانت نیکلنے میں زیادہ تکلیف ہوتی  
ہے اس کے علاوہ بچے کو سوکھے کی بیماری بھی نہیں ہونے پاتی۔  
کمزور اور سوکھے کے مارے مارے ہوئے بچوں کو بھی انگور  
کا رس پلانا ایسے حد مفید ہے۔

جن بچوں اور بڑوں کو چکریا تشنج کی بیماری ہو ان کے لیے  
انگور کا رس بہت مفید ہے اسے بلا ناغہ کھلائیں۔  
انگور کے تھوڑے سے رس میں ہم وزن شہد ملا کر استعمال کیا  
جائے تو زنگت نکھر آتی ہے آنکھوں میں چمک اور آواز میں کھنک پیدا  
ہو جاتی ہے۔

انگور شیریں اعلیٰ قسم کے کران کا رس نکال لیں اور روزانہ دن  
میں تین مرتبہ بقدر پانچ پانچ تولہ پلایا کریں اس کے لگاتار استعمال  
سے مرگی کے مریض کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

# الایچی خورد

دماغ، دل اور معدہ کو تقویت دیتی ہے دمر، کھانسی، ہچکچی  
کفت، قبض وغیرہ کے لئے مفید ہے پیشاب کی جلن کو دور کرتی  
ہے معدے کے بیکار رس کو خشک کرتی ہے پھیپھڑوں کو  
تقویت حاصل ہوتی ہے پتھری کی شکایت دور کر نیکی استطاعت  
رکھتی ہے۔

پیس کر سونگھنا پھینک لاتا ہے اور درد مرتبہ اور سرگی کو  
فائدہ دیتا ہے متلی، ایکانی اور قے کو دفع کرتی ہے معدہ  
کے درد ریاحی کو تسکین دیتی ہے اسہال کو روکتی ہے۔  
گلاب میں جوش دے کر ہمراہ سکنجبین کے پلاتا درد  
جگر اور جگر سدہ کے مفید ہے۔

پیشاب جل کر آتا ہو تو مقتر باوام پھلے ہوئے ساتھ عدہ  
الایچی پھوٹی ساتھ عدہ۔ اودھا کلو پانی میں خوب گھوٹ چھان کر  
سہری ملا کر دن میں تین مرتبہ پلایا کریں چند روز میں آرام ہوگا  
اگر اس میں دمنیا اور ہر اودہ عسندل ہر ایک تین تین ماشہ اضافہ



کر دیا جائے تو اور بھی زیادہ زود اثر ہے۔  
 کھانسی اگر بچے کو ہے تو اس سے چھوٹی الائچی بیس کر کھلا  
 دے بچے کھانسی ختم ہو جائے گی۔

## لونگ

کیمیائی تجزیہ سے اس میں ۱۶ سے ۲۰ فیصد تک ایک اڑ جاتا والا  
 تیل شے نین اور گوند کے اجزا پائے گئے۔ گزشتہ زمانے میں لونگ  
 کان کی ٹوچھوڑا کر بطور زیور پہنتے تھے اسی لیے ان کو "کرن پھول"  
 بھی کہا جاتا ہے۔

لونگ تحلیل اعصاب ہونے کی وجہ سے اکثر اعصابی امراض میں  
 بالخصوص، فالج، لہوہ، زکام، سردی، گھٹیا، کھانسی، بلڈ پریشر  
 کی کمی، پیغاب کی کثرت، پیٹ بڑھنا، قے، پیاس، سستی بد بھنی  
 میں نہایت مفید ہے۔

لونگ، جانتقل اور جاوتری ایک ہی درخت کے اجزا ہیں جب  
 نسخہ میں قرنفل کلاہ دار لکھا جاتا ہے تو اس سے مراد یہ ہے کہ لونگ

کا گول سراٹھاتا ہوا نہ ہو رنگ، سرخی سیاہی مائل، ذائقہ تیز و تیز بول، مزاج، گرم و خشک درجہ سوم، مقدار خوراک بڑا تاک ایک ماشہ یا بونٹ لونگ قطرہ سے تین قطرہ سب سے زیادہ زنجبار (افریقہ) میں پایا جاتا ہے۔

بیرونی طور پر محلل، محضر فحش اور دافع تعفن ہے اندرونی طور پر مفرح و مقوی قلب و دماغ، مسخن مقوی باہ ہے معدہ و بیکرد اس کا تقویت بخشی ہے ریا ح غلیظہ کو تحلیل کرتی ہے

جب آنتیں اس درجہ کمزور ہو گئی ہوں کہ ان میں غذا کا ٹھہرنا مشکل ہو گیا ہو اور کھانا کھاتے ہی رفع حاجت محسوس ہوتی ہو اور اسہال آتے ہوں ایسے میں لونگ پیس کر چار رتی دن میں تین بار گرم پانی یا چائے کے ساتھ۔

ہضم غذا میں مدد دیتی ہے اور نفاخ غذاؤں کی اصلاح کرتی ہے اس لیے بطور مصلحہ غذا میں شامل کرتے ہیں بطور دوا مفرحات مقوی باہ اور نمک ادویہ میں شامل کر کے کھلاتے ہیں لونگ سے کشید کیا ہوا روغن ڈکاروں ہچکی نفخ شکم اور قویہ میں مفید ہے اور درد دندان میں اس کے ایک دو قطرہ روئی کے پھوہ سے باؤف حانت پر لگاتے ہیں۔

لونگ سوٹھ، بنا لٹل اور شربلی روغن کچھ میں پکا کر ملتا دروی



میں مفید ہے لونگ چبانے سے منہ کی بد بو زائل ہو جاتی ہے اس کو بطور سرمہ لگانا اور اس کو کھانا بنیائی کو تیز کرتا ہے ۔  
 لونگ کا تیل کنپٹیوں پر ملنے سے سردی کے سردرد کو آرام ملتا ہے بشرطیکہ بہت شدید درود نہ ہو ۔

## املتاس

خناق کے لئے مغز املتاس نہایت مفید ہے خناق میں حلق کے اندر درم ہو جاتا ہے روٹی کا لقمہ ، یہاں تک کہ پانی کا گھونٹ بھی حلق سے اترنا مشکل ہوتا ہے ایسی صورت میں مغز املتاس کے جو شاندرے سے غرارے کرانے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے ۔  
 غرارے کرانے کی ترکیب یہ ہے کہ گائے کے دودھ آدھ کیر کو آگ پر توشا دیں اور اس میں مغز املتاس پانچ تولے ڈال کر آگ سے اتار لیں اور ڈھکنے سے دس منٹ تک ڈھانکے رکھیں اس کے بعد مغز املتاس کو مل کر دودھ کو چھان لیں اور مریض کو بٹھا کر گھونٹ گھونٹ دودھ پی کر غرارے کرنے کی ہدایت کریں اگر گائے کا دودھ نہ ملے تو اس کے بجائے پانی سے بھی کام لے سکتے ہیں سردی طور پر درم کرنا ضروری ہے ۔

میں مغز املتاس کو پیس کر لپیپ کرتے ہیں، ورم اندرونی ہو جیسا کہ سودہ جگر، آنٹوں وغیرہ میں ہوتا ہے) یا بیرونی ہر حالت میں مفید ہے۔

املتاس کی پھلیوں کو جلا کر اور راکھ میں نمک اٹھوڑا سہا لاکر رکھیں چار چار رقی **دن** میں تین چار بار شہد میں ملا کر یا ویسے ہی چائیں کھانسی کے لئے مفید ہے۔

اس درخت کو ایک سے دو فٹ لمبی پھلیاں لگتی ہیں کچی پھلیوں کا رنگ سبز ہوتا ہے لیکن **پکنے** پر سیاہی نائل سرخ ہو جاتا ہے ان پھلیوں کے تختہ ہونے پر اندر سے پیسہ کے برابر پردے سے نکلتے ہیں جن کے دونوں طرف سیاہ گودا ہوتا ہے یہ پردے اپنی سیاہ رطوبت کے سمیت مغز املتاس کہلاتا ہے بوقت ضرورت پھلی میں سے گودا نکال کر کام میں لانا چاہیے زیادہ عرصہ تک رکھنے سے خراب ہو جاتا ہے املتاس کی پھلی کے بیرونی چھیکے کو پوست املتاس کہتے ہیں اس کا مغز یعنی گودا اور پھلی کا بیرونی چھدکا ہی بغلور دوا استعمال ہوتے ہیں رنگ گودا سیاہ بدبودار بیچ سفید بغیر بو کے، ذائقہ شیریں لیکن بھناؤ اور بدبودار مزاج گرم ترہ درجہ اول۔

مسہل قوی ہے مگر نہایت آسان یہاں تک کہ حاملہ



عورتوں کو بھی اس کا جلاب دینا جائز ہے گو وہ املتاس کو تہنا دینے سے پیسٹ میں مرور پیرا کرتا ہے اس لیے اس کو روغن بادام ملا کر دیتے ہیں ورم حلق اور خناق میں پوست املتاس ۳۳ تولہ دودھ گائے ایک پاؤ میں جوش دے کر صاف کر کے غرغریے کراتے ہیں پتے و رموں کو تحلیل کرتے ہیں جوش دینے سے اس کا اثر باطل ہو جاتا ہے زعفران اور گلاب کے ہمراہ پوست املتاس کا جو شاندر سنسرواد است اور اخراج شیشہ میں مفید ہے اس کا پوست لے کر صفا و کمرنا و او کیلئے فائدہ مند ہے اس کے پھولوں کی کلفتند دافع بخار ہے ۔

مغز املتاس چار تولہ کو عرق گلاب پندرہ تولہ میں رات کو بھگو رکھیں صبح کو تل پھان کر روغن بادام شیریں یا پھ ماٹرا اور صری دو تولے ملا کر پلاٹیں دو تین دست کھل کر آجائیں گے سدرہ ، جگر آنوق میں ورم ہو تو اس کے استعمالی سے قبضی دور ہو جائے گی ۔ اور ورم بھی بھانا رہے گا ۔

# سونف

سونف کے پانی و سلائی کے ساتھ سرمہ کی طرح لگانا بہت فائدہ مند ہے  
 سونف ۳ ماشہ عاچنی مٹی اتولہ کا فوراً ماشہ پانی میں باریک  
 کر کے پیشانی پر لپیٹ کر دیں مگر پہلے سر پر سرد پانی کی دھار باندھ کر  
 نہلا لیں نکسیر کا خون بند ہو جائے گا ۔

خون نکسیر کو بند کرنے کے لیے سونف ایک تولہ صبح سیاہ ۷ عدد  
 و صنیاس ماشہ پاؤ بھر پانی میں باریک پس کر اور چھان کر قد رے  
 مہری ملا کر صبح و شام پلا لیں ۔

سونف ایک تولہ کو آدھ کسیر پانی میں جوش دیں جب پاؤ بھر پانی  
 باقی رہ جائے تو اس میں ایک تولہ شہد ملا کر صبح و شام پلا لیں ہر قسم کی کھانسی  
 کے لیے مفید ہے ۔

کھانسی دمرہ کے لیے نصف رقی سونف کو منہ میں رکھ کر چبانا اور  
 اس کے پانی کو اندر نگلتے رہنا مفید ہے ۔

سینہ کے درد کے لیے سونف اتولہ کو آدھ کسیر پانی میں جوش  
 دیں جب آدھ پاؤ باقی رہ جائے تو اس میں نمک ۱ ماشہ ملا کر دونوں  
 وقت بہ لایا کریں ۔



سونف کو ذرا سا کوٹ کر رکھیں تاکہ اس کا پھلکا اتر جائے۔ اور اس کے چاول نکل آئیں اس میں سے دو ماشہ پانی سے میں مین بار لیں اس سے معدہ کی گرانی دور ہو جاتی ہے۔

سونف پانچ تولہ نمک ایک تولہ دونوں کو بارکب کریں اور بوقت ضرورت چھ ماشہ عرق سونف سے کھایا کریں ورد معدہ کے لیے بہتر ہے اس کا جوشاندہ پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

سونف ۲ تولہ کلقدہ ۵ تولہ گرمیوں میں گھوٹ کر سردیوں میں جوش دے کر ۲۔ کم مرتبہ پینے سے تپکس دور ہو جاتی ہے۔

بلغہی اور سوداوی امراض میں بطور منفع استعمال کرتے ہیں بصلرت کو قائم رکھنے کے لیے اس کے جوشاندہ یا بادبان کسبز کے پانی میں سرمہ کو کھل کر کے آنکھوں میں لگاتے ہیں۔

سونف پھ ماشہ کو پانی میں ہلکا جوش دے کر پلانے سے بچوں کے پیٹ کے ریا ح اور بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔

سونف اور دھنیا برابر لے کر کوٹ پھان کر سفوف بنائیں پھر دونوں کے برابر یعنی ملا کر رکھیں کھانے کے بعد نو، نو ماشے کھائیں۔ طبیعت بھاری ہو جاتی ہو یا باقہ پاؤں جلنے لگتے ہوں تو اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

صرف سونف کا سفوف بھی روزانہ چھ ماشہ کھائیں تو یہ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔

سونف کو گھی میں بھون کر پیس لیں اور اس کے ساتھ تھوڑی سی چینی ملا لیں۔ تو، نو ماشے صبح و شام کھائیں اس سے دست بند ہو جائیں گے۔

سرکہ خالص پانچ تولہ لے کر ایک ہفتہ تک ہری سونف کے پتوں وغیرہ کے رس میں کھل کر پیس جب خشک ہو جائے تو چھان کر رکھیں صبح و شام آنکھوں میں لگا یا کر پیس بینائی کی کمزوری میں مفید ہے۔

سونف چھ ماشہ۔ مہری چھ ماشہ باریک پیس لیں اور اس میں مغز بادام ۱۵۱ موئے ۷ عدد ادھ کوٹ کر کے رات کے وقت جب سونے لگیں تو تمام دوا گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں اور اس کے بعد پانی ہر نہ بیٹیں چالیس دن تک روزانہ استعمال کرتے رہیں دماغ کی طاقت کے لیے بہترین ہے اسی لیے عینک کی ضرورت نہیں رہتی۔

اگر دماغ میں گرمی ہو اور اس وجہ سے آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے ہونیز دماغ کمزور ہو تو ان تمام عوارضات کے لیے مفید نسخہ سونف ۶ ماشہ مغز بادام ۷ عدد والا گچی خورد ۳ عدد۔ پانی آدھ سیر میں پیس کر مہری ملا کر کپڑے میں سے پھان کر پلائیں۔

سونف دس تولہ۔ مہری اتولہ باریک پیس کر سفوف بنالیں اور اس میں تین تولہ رات کو سوتے وقت دودھ یا محض پانی سے ہی استعمال کریں کئی قسم کے سردرد کو مفید ہے اور مقوی دماغ ہے۔

سونف ایک تولہ کو آدھ سیر پانی میں ہلکی آہستہ سے جوش دیں جب



پانی آدھا باقی رہ جائے تو اتار کر سرد ہونے پر چھانی لیں ایک تولہ میں چینی ملا کر صبح شام پلائیں ہر قسم کے سردی کو مفید ہے اس سے پرانا سردی بھی واقعہ کو جاتا ہے ۔

سونف ۱۰ تولہ ، مہری کوزہ ۵ تولہ خوب باریک پس کر سفوف بنا لیں اور بنڈر کھیں اس میں سے ۹ ماشہ صبح و شام گائے کے گرم دودھ سے دیا کریں **سرکا چکر** انا دور ہوگا ۔

سونف چھ ماشہ پانی میں گھوٹ چھان کر اور چینی ملا کر صبح و شام پلایا کریں اس سے بھی **سرکا چکر** انا بند ہو جائے گا ۔

سونف ۲ ماشہ کو آدھ **سیر پانی** میں جوش دے جب آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے تو اس میں پاؤ بھر گائے کا دودھ اور ایک تولہ گائے کا گھی اور بقدر ضرورت میٹھا ملا کر پلائیں اس سے بے خوابی ختم ہوگی اور نیند آنے لگے گی ۔

سونف سات ماشہ ، خشخاش سفید چار ماشہ ، تخم کاہو دو ماشہ کو سردی کی طرح گھوٹ چھان کر شربت بنقشہ میں تولہ ملا کر پینا پاگل پن کیلئے مفید ہے ۔

سونف اتولہ کو آدھ **سیر پانی** میں کوٹ کر داخل کریں اور آگ پر جوش دیں جب آدھ پاؤ باقی رہ جائے تو چھان کر چینی ملا کر صبح و شام پلایا کریں نزلہ و زکام کے لیے خوش ذائقہ چائے ہے ۔

سونف کا سفوف ، چینی ہم وزن اور گائے کا گھی ملا لیں تین تولہ

شام کے وقت دودھ کے ساتھ کھائیں دائمی نزلہ و زکام کے لیے بہترین ہے ۔

سولف اتولہ شکر سرخ دو تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب آدھ پاؤ کے قریب باقی رہے تو چھان کر گرم گرم پلا دیں نزلہ و زکام کے لیے فائدہ مند ہے ۔

سولف اتولہ . لو تگ ۷ عدد کو دو سیر پانی میں ڈال کر خوب پکائیں جب پاؤ بھر پانی باقی رہے تو چھان کر اتولہ چینی ملا کر چائے کے طور پر دو تین بار پی لیں نزلہ و زکام میں مفید ہے ۔

ہری سولف کے پانی میں ایلہ زرد گھس کر چاندی کی سلائی سے آنکھوں پر لگائیں ۔

## دارچینی

سردی کی وجہ سے پیشاب بار بار آتا ہو تو دارچینی کا سفوف دوماشہ آہرا دودھ کھلانا سفید ہے ۔

دارچینی کا روغن سرد بیمار یوں اور سردیوں کے لیے مفید ہے دارچینی ۲ تولہ پنج ایک تولہ بڑا گابی ایک تولہ ، مصری دو تولہ ان سب چیزوں کو باریکس میں کر سفوف کر لیں ایک ماشہ سے تین ماشہ تک صبح



و شام پانی کے ساتھ استعمال کریں حافظہ کی تقویت کے لیے بنظیر ہے وارچینی  
 ۶ ماشہ، مغز الاچی چھوٹی ایک تولہ، بیلی ۲ تولہ، طباشیر ۲ تولہ، مہری  
 کوزہ آٹھ تولہ، باریک پیس کر سفوف کریں ایک ماشہ ہمراہ شربت  
 نیلو فریا ساوہ پانی، دن میں دو تین بار استعمال کرائیں۔ بد ہضمی اور  
 دق و سل کے لیے مفید ہے۔

دارچینی ۲ رتی، کھٹہ ۲ رتی، دستوں کو بند کرنے کے لیے دن  
 میں چار بار دیں۔

ٹینک ایڈ بھی ہوتا ہے اس لیے یہ قابض تاثیر رکھتی ہے  
 سہہ کھولتی ہے سفر ج ہے اور مقوی ہونے کی وجہ سے سیمبوں میں شامل  
 کرتے، ایسی کھانسی اور دمر کے لیے سہہ میں ملا کر چاٹتے ہیں۔



## ارنڈ

سینہ کے درد کے لئے سینہ پر پہلے ارنڈی کے تیل کی مالش کر کے اڈ پر ارنڈ کے پتے گرم کر کے باندھیں اسی طرح چند دن باندھنے سے آرام ملے گا ۔

اگر خشک دھڑ ہو تو برگ ارنڈ ۶ ماشہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب ڈیڑھ پاؤ جل کر صرف آدھ پاؤ پانی باقی رہے تو اس میں چھ ماشہ گائے کا گھی شامل کر کے نیم گرم حالت میں مریض کو پلائیں چند دنوں میں آرام ہو جائیگا ۔

اکسیر ہیضہ ۱۰ ارنڈ کی کوئیل تین ماشہ مربع سیاہ پانچ عدد آدھ پاؤ پانی میں گھوٹ چھان کر پلا دیں مریض ہیضہ کے چنگل میں پھنسا ہوا بھی تندرست ہو جاتا ہے ۔

برگ ارنڈ اتولہ مربع سیاہ ایک تولہ بردوا دیہ کو بخوبی باریک پیس کر نخودی گولیاں تیار کریں بسی ہیضہ کی مریض کو ہر تین گھنٹہ کے بعد ایک گولی ہمراہ عرق ایک چھٹانک کے استعمال کریں عرق اس طرح تیار کریں ۔



ارنڈ کے پتوں کا پانی نکال کر اس میں جو کا آٹا ملا کر خنازیر کی گلیٹیوں پر لپیپ کیا کریں ابتدا سے مرض ہو تو آرام ملے گا۔  
 سرخ رنگ ارنڈ کی جڑ کا چھکا حسب ضرورت لیں اور چاولوں کے پانی سے ضماد تیار کریں اور کھنڈھ مالا پر لپیپ کر دیں چند بار لپیپ کرنے سے فائدہ ہوگا۔

درد سر کے لئے مغز تخم ارنڈ یعنی مینگ چھ ماشہ سو نہٹھ چھ ماشہ پانی میں نہایت زوردار ہاتھوں سے کھل کر کے لپیپ تیار کریں اور مریض کی پیشانی اور کنپٹیوں پر لپیپ کریں اگر سردی کا باعث بادی یا سردی ہے تو فوراً آرام آ جائے گا۔

ارنڈ کے سبز پتوں کو کھل میں ڈال کر گھوٹیں حبیب پس کر بالکل باریک ہو جائیں تو نیم گرم کر کے پیشانی اور کنپٹیوں پر لپیپ کریں سردی کا درد سر ہو تو آرام آ جائے گا۔

ارنڈ کی کوئیلی قدرے نکلا کر باریک پیس کر سر پر لپیپ کریں اس سے چند دنوں میں بال سے سر سے آگ کر مرض گنج کا خاتمہ ہو جائے گا۔

آب خالص ایک سیر دار چینی ایک تولہ سونف ایک تولہ ہرہ ادویہ کو ذرا سا کوٹ کر پانی شامل کر کے آگ پر رکھیں اور نیچے نرم نرم آگ روشن کریں جب جو شانہ کی مقدار تقریباً ایک چوتھائی

کنے قریب رہ جائے تو اتار لیں اور قدرے سرد ہونے پر بخوبی  
مل چھان کر بوتل میں سنبھال کر رکھیں ۔

قبض کشا گولیاں۔ ارنڈ کی تازہ و سبز کو پیلے دو تولہ مزج  
سیاہ دو تولہ ہر دو کو خوب اچھی طرح باریک پیس کر رقی رقی  
کی گولیاں بنالیں۔ رات کو سوتے وقت ایک سے تین گولیاں ہمراہ  
گرم دودھ دیا کریں یہ اعلیٰ درجہ کی ملین گولیاں ہیں ۔

ہر قسم کی قبض میں فائدہ مند ۔

تولخ کے لئے۔ ارنڈ کی جڑ کو جلا کر اس کی راکھ ۹ ماشہ گرم پانی سے  
کھلائیں اس سے آرام ہو جاتا ہے ۔

سب سے بہتر قبض کشا دوار دغن ارنڈ ہوتا ہے جو کہ بچہ کو پیدا  
ہوتے ہی دیا جاسکتا ہے جس سے قبض کشائی ہو کر بچہ ہشاش بشاش  
ہو جاتا ہے ۔

بچوں کا منہ آنا حسب ضرورت سرد تازہ پختہ ارنڈ کے پتے لیں  
اور سایہ میں خشک کر کے جلا کر راکھ حاصل کریں ضرورت کے وقت  
بچوں کے منہ پر رک دیں ۔

خارش کیلئے۔ مغز تخم ارنڈ (ارنڈ کے بیج کی گری وینگ) کو  
رہی میں پیس کر رکھ دیں۔ یہاں تک کہ دو تین میں سٹر جائے اب اس  
کو لیکر مالش کرائیں اور ایک گھنٹہ بعد گرم پانی سے نہلائیں اسی طرح  
ایک ہفتہ تک مالش کریتے ہی آرام ہو جائے گا ۔



ارنڈ کی جڑ کو سایہ میں خشک کر کے باریک پیسیں اور پانی میں ملا کر بطور ابٹن بدن پر مالش کریں خارش سے نجات ملے گی۔  
 داغ و چھائیاں کے لیے ارنڈ کے نہجوں کی گری نکال کر ان کو سرکہ میں پیس کر اگر لپیپ کر دیا جائے تو چند بار کے لپیپ سے داغ دور ہو جاتے ہیں مگر گھنٹہ دو گھنٹہ کے بعد لپیپ کر جگہ کو صابن سے دھو ڈالیں۔  
 پھوڑا پھنسی کے غوطہ ہوتے ہی ارنڈ کی جڑ کا چھلکا لیکر سرکہ پانی سے کھل کر کے صفا دتیار کر کے نیم گرم کر کے اوپر لپیپ کریں اس سے پھوڑے و میں دب جاتے ہیں۔

روغن ارنڈی (کسرا نل) حسب ضرورت لے کر اس میں برابر وزن سرکہ ملا لیں اور باہم اچھی طرح ملا کر سر پر لگایا کریں چند روتہ متواتر لگاتے رہتے سے سر پر نہایت عمدہ ملائم بال پیدا ہوتے ہیں آنکھ کا زخم، اگر کسی طرح آنکھ کے سفید حصے کے اندر زخم آگیا ہو تو اس کے لیے بہترین نسخہ، ایک یا دو بوند روغن ارنڈی عمدہ صاف ڈالا کریں درد تو فوراً بند ہو جائے گا اور زخم آہستہ آہستہ درست ہو جائے گا۔

بعض اوقات آنکھ میں چونے یا سچی سوڈے وغیرہ کا پانی پڑ کر سخت درد کا باعث بن جاتا ہے اس کے لیے آنکھ کو پانی سے دھو کر ایک دو قطرے روغن ارنڈی کے ڈالیں ایک منٹ میں آرام ہو جائیگا ارنڈ کی جڑ کو جلا کر کوئلہ بنا لیں اور اس خاکستر میں آنکھوں کا صفا

نمک، شامل کر کے رکھیں یہ منجن تیار ہے اس کے دانٹوں پر مینے سے دانٹوں کی سیل۔ درد ہلنا وغیرہ کو آرام آکر منہ سے خوشبو آنے لگتی ہے۔

منہ میں آبلے، برگ ارنڈ حسب ضرورت سے کرسا یہ میں خشک کر رکھیں اور ضرورت کے وقت دو تولہ پتے لیکر سیر بھر پانی میں ڈال کر جوش دیں اور پاؤ بھر پانی باقی رہنے پر چھان کر غرارے کرائیں اس سے منہ کے آبلے دور ہو جائیں گے۔

## الانچی کلاں

سردیوں کی کھانسی کے لئے:۔ دانہ بڑی الانچی، مرچ سیاہ فلفل دراز مغز بادام، منقہ (جس میں سے:۔ بیج نکال دیئے گئے ہوں) ایک ایک تولہ مغز بادام ٹھنڈے سے پانی میں بھگو کر اس کا پھلکا اُتار ڈالیں اور مغز کے پس سب کو کوئڈی ڈنڈے سے خوب گھوٹیں دوا جتنی باریک ہوگی اتنا ہی زیادہ فائدے کرے گی اگر سخت ہو تو پانی سے تر کر سکتے ہیں جب گولی بننے کے قابل ہو جائے تو جھکی بھر کے برابر گولیاں بنالیں رات کو ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں۔



بڑی الایچی، خشک پودینہ، خشخاش، ناگر موتھا، ہر ایک  
 پانچ تولہ جائفل اور لونگ چھ چھ تولہ سب کو کوٹ پیس کر تین  
 کلو پانی میں پکائیں جب پانی آدھا رہ جائے، تب اُتار کر جھان  
 لیں اور مٹی کے کسی سائے برتن یا تاجہ کے برتن میں بھر لیں برتن  
 کا منہ کھلا رہتے دیں تاکہ ٹھنڈا ہو جائے برتن کو ہر تیسرے دن  
 کسی قسم کی کھٹائی سے صاف کر لیں مریض کو دن میں کئی بار  
 پلائیں

ہاضم طعام، مقوی معدہ اور مفرج ہے بھوک  
 پیدا کرتی ہے متلی اور ریاخ معدہ کو دفع کرتی ہے اس لیے  
 صنعت ہضم اور درد شکم میں مستعمل ہے۔  
 پھلکے کا لپ گرنی کے درد سر کو نفع دیتا ہے گرم مصالحہ  
 میں بھی الایچی استعمال ہوتی ہے اس کی تاثیر کچھ گرم اور  
 کچھ قبض کرینوالی ہوتی ہے پسینے کو لاتی ہے ہستی عطا کرتی ہے  
 چھوٹی الایچی کے اوصاف کے برابر ہے دوا کے طور پر  
 مستعمل ہے۔

اگر کسی کو پانی کی پیاس زیادہ لگتی ہے تو چار کلو پانی میں دو  
 تولے پھلکے ڈال کر ابالیں جب پانی آدھا رہ جائے تو ٹھنڈا کرنے  
 کے بعد استعمال کریں۔

# ہلدی

ہلدی کو آگ میں بھون کر باریک پیس لیا جائے اور ایک ماشہ خوراک نیم گرم پانی کے ساتھ کھایا جائے تو بلعنی کھانسی چند روز میں اچھی ہو جاتی ہے۔

چوٹ کے درد اور سو جن کو دور کرنے کے لیے ہلدی کو پیس کر ایک ماشہ خوراک دودھ کے ساتھ کھلائیں اور ہلدی اور چوتہ برابر وزن پیس کر چوٹ پر لگائیں۔

پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے: ہلدی کو پانی میں جوش دے کر پلائین یا اس کا سفوف بنا کر نیم گرم پانی کے ساتھ کھلائیں۔  
جونکیں لگانے کے بعد جوندوں کے ڈنکوں پر ہلدی باریک پیس کر لگانے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے اور ڈنک نہیں پکتے  
ہلدی عام زخموں کے لیے بھی مفید ہے اس کو باریک پیس کر پھرنکے سے اس کی سڑاندھ دور ہو جاتی ہے اور زخم جلد بھر جاتے ہیں۔

ہلدی کی گرہ لے کر ایک لیموں کے اندر داخل کر کے رکھ چھوڑیں۔  
یہاں تک کہ لیموں خشک ہو جائے اسی طرح کم از کم تین لیموں میں رکھیں۔ اس کے بعد یہ گرہ پانی کے چند قطروں میں گھس کر سلائی



سے آنکھ میں نگائیں بینائی کی کمزوری کو دور کرے گی جالا پھولا کاٹھی ہے  
آنکھ دکھتی ہو تو . ہلدی کو پیس کر جوش دے کر کپڑے سے چھان  
کر رکھیں یہ پانی دودھ چار قطرے آنکھ میں ٹپکائیں . سرخی دور ہو  
جائے گی .

دکھتی ہوئی آنکھوں کے لئے ٹکور . ہلدی ایک تولہ کو بارہک  
پیس کر ۲۰ تولہ پانی میں ڈال کر جوش دیں جب پانی اُبلنے لگے تو  
اتار لیں اور اس میں نرم کپڑا یا روئی کا پھایر بھگو کر اس کو بار بار  
بھگو کر آنکھ پر رکھیں اس سے آنکھوں کو بہت آرام ملتا ہے اور بہت  
جلد آنکھوں سے نکلتا ہوا پانی بند ہو کر درد سے آرام ہو جاتا ہے  
ہلدی پھٹکڑی . اخیم پانی میں پیس کر آنکھوں پر لیپ کرنے  
سے بھی دکھتی آنکھوں کو آرام ملتا ہے .

اگر آشوب چشم نیا ہو تو انڈے کی ذرا سی سفیدی میں چٹکی  
بھر پیسی ہوئی ہلدی ملا کر پھوٹوں پر لیپ کریں اگر آشوب چشم  
کی شکایت پرانی ہو تو زردی استعمال کریں .

کپڑے کو ہلدی کے پانی میں رنگ دے کر اگر آنکھ کے اوپر باندھا  
جائے تو دکھتی ہوئی آنکھ کو فائدہ ہو جاتا ہے .

ہلدی کو پیس کر پانی میں پیس کر ابرو اور پیشانی پر لیپ کریں .  
درد چشم اور درد شقیقہ دور ہوگا .

ایک تولہ ہلدی بارہک پیس کر نفوڑے سے مکھن میں شامل کریں .

اور اسے گرم کر کے اچھی طرح حل کر لیں پھر روٹی کے دو پھائے  
اس میں ڈالیں اور انہیں دونوں آنکھوں پر باندھ لیں سرخی چشم  
آنکھوں سے پانی بہنا نیز جلن اور چہن کے لیے بے حد مفید ہے۔  
ہلدی کو باریک پس کر کاغذ میں ڈال کر سگریٹ کی طرح بنا لیں اور  
سگریٹ کی طرح اس کے کش لگائیں اس سے بھی دائرہ درد کو آرام  
ملے گا۔

ہلدی کی گانٹھ کو تھون لیں اور پھر اس کو باریک پس کر رکھ لیں  
اور روزانہ صبح و شام تین تین ماشہ کی مقدار میں پھانک لیں خشک  
کھانسی کا آسان علاج ہے۔

ہلدی ایک کو باریک پس کر روغن **تارپین** ۲ تولہ میں حل کر کے  
اور شل مرہم بنا کر چوٹ کی جگہ پر لپیٹ کر **س** اگر زخم بھی ہو گا تو  
آرام آجائے گا سوچ تو بس ایک دن میں اتر جائے گی۔

مکو کے کاڑھے میں ہلدی کا سفوف ملا کر یرقان میں استعمال کراتے  
ہیں۔ ضربہ و سقط میں نیم بریاں کر کے اس کا سفوف دودھ کے ہمراہ  
کھلاتے ہیں اور تلوں کے تیل میں پکا کر مقام ماؤف پر گرما گرم گاڑھا  
لیپ کرتے ہیں۔

ہلدی اور چونے کو گھوٹ کر لیپ کرنا چوٹ لگنے اور  
آنے کیلئے مفید ہے۔

بند زکام اور سزلہ میں ہلدی کا سفوف دھکتے ہوئے کوٹلوں پر



ڈال کر دھونی دینے سے آرام آجاتا ہے۔  
 ہلدی اور گیہوں کا آٹا، موزن گائے کے کچے دودھ میں ملا کر  
 چہرے پر بطور ابٹن ملتے ہیں یہ نہ صرف رنگ صاف کرتا ہے  
 بلکہ داغوں اور چھائیوں کو دور کرتا ہے ہلدی کے ابٹن کا مقابلہ کوئی  
 فیس پوڈر نہیں کرتا۔

## اسپیغول

خشک کھانسی اور دم کے لیے روزانہ اتولہ اسپغول دودھ یا  
 پانی کے ساتھ کم از کم چالیس روز تک بنیں۔  
 گرمی کا وجہ سے دروسرہ تو اسپغول کو برے دھینے کے لیے  
 پانی میں بھگو کر تھوڑی دیر کے بعد پیشانی پر لگاتے سے درد دور ہو  
 جاتا ہے۔

بسی یہ انگلی کا دم ہے یہ دم ہاتھ کی انگلی یا انگوٹھے کے  
 پورے میں یا ان کی جڑ میں پیدا ہوتا ہے اسپغول ایک تولہ لے کر چار  
 یا دس سنتھ تک بھگو کر رکھیں اس کے بعد انگلی پر پانی میں  
 دے اسے ایک ایسا چڑھا دیں اس کے بعد اس پر تھوڑا سا

پانی ٹپکاتے رہیں چدر گھٹنے کے بعد دوسرا اسینول پانی میں بھگو کر رکھیں اور اسینول کے پہلے لیپ کو اتار کر فوراً ہی دوسرا لیپ چڑھا دیں اور اس پر بھی اسی طرح پانی ٹپکاتے رہیں اسی طرح چوبیس گھنٹے میں چار بار ایسا کریں اس سے درد رک جائے گا اور دم یک کر بھوٹ جائے گا اس کے بعد زخم کا علاج کرنے کے لیے پہلے نیم کے پتے جس کران کا گولانا کر اوپر گیلیا کپڑا لپیٹ کر اوپر مٹی گیلی لگا کر اس سے نکال کر کپڑا اور مٹی الگ کر کے یہ نیم کا بھر یہ ہلکا گرم باندھیں چند روز کے باندھتے سے تمام لیپ نکلی کر زخم صاف ہو جائے گا اب زخم کو خشک کرنے کے لیے کوئی بھی مرہم استعمال کریں ۔

دموی بیماریوں کے لئے نفع بخش ہے۔ سرکہ میں پیس کر ہمراہ گل روغن کے درد سر کے لئے مفید ہے نیز اس کو گرم درموں مثلاً کن پیڑے و حج مفاصل جمرہ وغیرہ کی تحلیل و تسکین کے لیے دودھ یا تیل میں پکا کر بطور پلش و استعمال کرتے ہیں عرق کلاب میں لعاب نکال کر پیشانی پر لیپ کرنے سے تسکین دیتا ہے بریاں کیا ہوا قابض ہوتا ہے روغن گل میں بریاں کر کے کھلانا اسہال و پیچش کو روکتا ہے اس کا جو شانہ بطور مسکن و ملین مشروب کے سوزش معده اور پیچش وغیرہ میں استعمال کرنا زیادہ مفید ہے اس کی کلی کرنا منہ کے درموں کو مفید ہے ۔



اسبغول کا چھلکا (بھوسی) زیادہ تر آنتوں کے زخم اور پیچش میں استعمال کیا جاتا ہے (ثابت غیر سمی ہے مگر کوٹا ہوا سمی ہے)۔  
 اسبغول لعاب نکال کر پینے سے بخار کی گرمی اور پیاس کو کم کرتا ہے۔ پیچش میں استعمال کرانے سے فائدہ دیتا ہے قبض کو دور کرتا ہے۔

اسبغول ایک تولہ آدھ پاؤدھی میں ملا کر رکھ چھوڑیں ایک گھنٹہ کے بعد کھائیں پیچش میں بے حد مفید ہے۔  
 ایک تولہ اسبغول پاؤدودھ کے ساتھ پھانکیں قبض کے لئے مفید ہے پیچش کو فائدہ دیتا ہے۔  
 اسبغول کا چھلکا (بھوسی) چار ماش وودھ، پانی، شربت کے ساتھ پھانکنے سے بھی قبض دور ہو جاتا ہے۔

# خشخاش

خشخاش تین ماشے مغز بادام شیریں سات عدد کو پانی میں  
پیس چھان کر پیسے سے دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے اور خشکی دور  
ہو جاتی ہے نیند اچھی آتی ہے ۔

تخم خشخاش اور بھنگ کو پانی میں پیس کر ہاتھ کی ہتھیلیوں اور  
پاؤں کے تلووں پر لگانے سے نیند آ جاتی ہے ۔  
تخم خشخاش کو پانی میں پیس کر لیموں کا رس ملا کر بدن پر مالش  
کرنے سے سوکھی کھجلی دور ہو جاتی ہے ۔

پتلے مواد کو تختہ کرتی ہے سینے و حلق کی خشکی زائل کرتی ہے نیند  
لائی ہے اس کا حریرہ نشاستہ اور مغز بادام کے ساتھ مقوی و دماغ و  
باہ ہے پیشانی اور کنپٹیوں پر اس کا صفا لگانا بے خوابی کو دور کرتا  
ہے مخدر ہونکی وجہ سے تخم خشخاش ایک تولہ بکری کے دودھ بقدر  
حاجت میں دس کر گرم کر کے نقرس کے درد پر لگانا مفید ہے خشخاش  
سے ایک سیٹھا تیل نکلتا ہے

خشخاش کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی سے ہونے والا  
درد سر ختم ہو جاتا ہے ۔



پوست خشخاشِ مُسلم (دالوں سمیت) دس تو لے لے کر تھوڑا سا  
کوٹیس اور ایک سیر پانی میں جوش دے لیں یہاں تک کہ پانی ایک  
تہائی رہ جائے اب اس پانی کو چھان لیں اور اس میں ایک سیر  
چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں اس کے بعد آگ سے اتار  
کر محفوظ رکھیں یہ شربت ایک ایک تولہ دن میں تین چار بار چٹائیں  
یا پانی میں ملا کر صبح و شام پلائیں، گرم نزلہ اور کھانسی میں بہت  
مفید ہے۔

پوست خشخاشِ نیند لاتا اور دردوں کو تسکین دیتا ہے اور قبض  
پیدا کرتا ہے ان فائدوں کے لیے یہ مختلف طریقوں سے استعمال کیا  
جاتا ہے چنانچہ پوست خشخاش تین چار ماشے پانی میں جوش  
دیکر پلانے اور اسی کو پانی میں پیس کر لگانے سے درد سرد و گرم جاتا  
ہے اور نیند آ جاتی ہے اسی طرح سرسام، بے خوابی اور پاگل پن میں بھی  
اس کا استعمال مفید ہے۔

بے خوابی اور پاگل پن میں پوست خشخاش تین ماشے مغز بادام  
شیریں پانچ داتے مغز کدو تین ماشے کو پانی میں پیس چھان کر پلانا  
فائدہ مند ہے۔

آنکھ، کان کے درد کو تسکین دینے کے لیے بھی اس کے جوشا ندے  
سے بھپارہ دیتے اور سینکتے ہیں۔  
نزلہ کھانسی اور زکام میں پوست خشخاش تین ماشے اور تھوڑا

نمک پانی میں جوش دے کر چھان کمر پلانا مفید ہے۔  
 پوست خشک شدن تین ماشے، مزج کالی پانچ دانے پانی میں جوش  
 دے کر پلاتے سے باری کا بخار رک جاتا ہے، خواہ وہ تیا ہو یا  
 چومکھا۔ پوست خشک شدن، سونف اور چھوٹی ہڑتینوں برابر وزن لے  
 کر کھوڑے کائے کے گھی سے چرب کر کے توڑے پر تھوین اتنا  
 کہ جلتے نہ پائیں اس کے بعد باریک پیس کر رکھیں یہ سفوف دستوں  
 کو روکتا ہے جو معدے کی کم زوری سے آتے ہوں چھو چھو ماشے یہ  
 سفوف صبح و شام تازہ پانی سے پھکائیں۔

## کیکر

کیکر کے پاؤ بھر پتے لے کر سوا سیر پانی میں جوشائیں  
 جب جو تھائی پانی رہے تو اس کو حفاظت سے رکھیں اور دونوں آنکھوں  
 پر لپی کر دیں۔ اس سے ہلتے ہوئے دانت اپنی جگہ پر جم جاتے ہیں  
 دانتوں کو تعویبت ہوتی ہے، منہ کی بدلیو کو دور کرتی ہے دانت بائکل  
 سفید ہو جاتے ہیں اور اکثر امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔  
 کیکر کا کوئلہ خوب باریک پیس کر کسی ڈبیہ وغیرہ میں سنبھال



کر رکھیں اور صبح و شام منہ دھونے سے پیشتر انگلی سے آہستہ آہستہ ملتے رہا کریں اس سے دانت سفید رہیں گے اور مسوڑھوں کا پھولنا گندہ دانتی وغیرہ کبھی نہ ہوگی ۔  
 سیکر کا کوئلہ، التولہ پھٹکڑی خام التولہ دونوں چیزوں کو خوب باریک پیس کر انگلی کے **ذریعہ** دانتوں پر ملا کریں اور اودھ گھنٹہ تک کھلی رہے کریں ۔

دانتوں کا ملنا، خون آنا، مسوڑھوں کا پھولنا دانتوں کی میل غلاطت و فذر کر کے دانتوں کو موتیوں جیسا سفید بنا دیتا ہے ۔  
 کیکر کی چھال دو تولہ، سوٹھ تین ماشہ دونوں کو باریک پیس کر دونوں رفت دانتوں پر ملا کریں ملتے ہوئے دانت اپنا جگہ پر مضبوط ہو جائینگے، بچوں کے منہ کے آبلے بسا اوقات بچوں کا منہ تالو اور زبان آبلوں سے بھر جایا کرتے ہیں جس سے بچہ اور اس کی والدہ کو بہت تکلیف ٹھانی پڑتی ہے اس مرض کے لیے ذیل کا چہ نکھلا جواب ہے ۔

سیکر کے پھول لے کر سایہ میں خشک کر لیں اور سقف بنا کر سفحال کر رکھیں بوقت ضرورت منہ میں دھوڑیں آرام ملے گا ۔  
 بوقت ضرورت بچے کے منہ میں دھوڑیں فوراً ٹھنڈے پڑ جائے گی سیکر کے سبز پھل کو تمباکو میں ملا کر حقہ یا چلم میں دھواں پی لیں تو بچھو کا نہر دور ہو جائیگا ۔

آگ سے جلنا کیکر کے بھولوں کو سایہ میں خشک کر کے سفوف بنائیں اور زخم کے اوپر دھوڑ لیں ۔

زبان کے آبلے بعض اوقات زبان پر چھوٹے چھوٹے آبلے نمودار ہو جایا کرتے ہیں ان کے لیے کیکر کی نرم کونپلیں لے کر باریک پیس لیں اور زبان پر ملیں فوراً آرام ہوگا ۔

منہ کے چھالے ۔ دو تولہ پوست درخت کیکر کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر صاف کر کے اس میں چھ ماشہ پھٹکڑی حل کر کے کلیاں کر لیں۔ زبان کا درم کیکر کی چھال ایک تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر صاف کر کے اسے نیم گرم کر کے کلیاں کریں مفید اور مجرب ہے ۔ کھانسی کے لیے میٹھی گولیاں ۔ گوند کیکر سرخ ہم وزن سے کر باریک پیس لیں اور پانی کے ذریعے جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں بوقت ضرورت ایک گولی منہ میں رکھ کر جوشیں ۔

کیکر کے پھول یا پتے ایک تولہ لے کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ آدھ پاؤ باقی رہنے پر چھ ماشہ کھانڈ ملا کر صبح و شام پلانا دمہ کو بہت آکیر ہے کئی دن تک مسلسل پلائیں ۔

کیکر کے کانٹے خشک ہوں یا تر ۲ تولہ لے کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب محض آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے تو اتار کر چھان لیں اور اس میں تولہ بھر شہد خالص ملا کر پلائیں اس سے بچکی کو آرام ہوگا ۔



پیٹ کے کیڑے۔ کیکر کی کچی کلی رچلی اچھول یا پتے سلٹے میں خشک کیے ہوئے پانچ حصہ سینہ خانگ ایک حصہ دونوں کو باریک پیس کر کیڑے میں چھان لیں اور اس میں سے چھ ماشہ صبح اور چھ ماشہ شام کو گائے کی چھابھ کے ساتھ کھلانے سے پیٹ کے کیڑے دور ہو جاتے ہیں۔

کیکر کے پتے ایک تولہ پانی خالص میں گھوٹ کر پلائیں اس سے ہر قسم کے دست حضوضا خونی دست بند ہو جاتے ہیں۔

گوند کیکر ۶ ماشہ باریک پیس کر اور گندم کے آٹے میں گوندہ کر روٹی پکا کر کھلائیں بچش کے لیے بہت مفید ہے۔

گوند کیکر ۶ ماشہ پانی میں جوش دے کر ذرا سرد ہوئے پر چائے کی طرح گھونٹ گھونٹ پیئیں ذرا سی مہری بھی ملا سکتے ہیں بچش کے لیے مفید ہے۔ برگ کیکر اتولہ افیون نصف رتی گھوٹ کر پلائیں بچش کے بند کرنے میں اکیر ہے۔

درد شقیہ ایک ٹڑپا دینے والا درد ہے اور یہ آدھے

سریں ہوتا ہے۔ اس کے لیے افیون  $\frac{1}{2}$  ماشہ زعفران ۶ رتی باریک پیس کر ۳ ماشہ گوند کیکر میں شامل کریں اور سب کو باریک پیس لیں۔ اور سفیدی بیضہ مرع نہیں ملا کر پیشانی پر لپیٹ کریں۔

گرمی سے دیکھنے والی آنکھوں کے لیے کیکر کے بتوں کو پانی میں

میں کر دکھتی ہوئی آنکھ کے گرد ایپ کر دیں۔ درود چھپس اور  
 سرخی وغیرہ کو دور کرنے کی آسان اور عمدہ دوا ہے۔  
 باہمی پلک۔ اس مرض میں پلکوں کے بال گر کر سرخ سرخ نکل آتی ہیں  
 جو کہ بہت ہی بھری معلوم ہوتی ہیں۔



برگ پیل حسب ضرورت لے کر آٹھ گنا پانی میں جوش  
 دے جب نصف پانی جل چکے تو اتار کر سرد کر لیں اور آنکھوں سے  
 اتر کر پڑے میں چھان کر پھر آگ پر پکائیں اور قوام غلیظ ہونے پر  
 تقریباً ہم وزن شہد ملا کر اتار لیں اور شیشی میں سنبھال کر رکھیں  
 اس دوا میں سے ایک ایک سلائی صبح و شام ڈالا کریں دکھتی  
 ہوئی آنکھوں کے لیے مفید ہے نیز جس شخص کی آنکھوں میں جلن  
 ہی ہو رہی ہو اس کے لیے نہایت ہی مفید ہے خارش کو بھی  
 دور کرتا ہے۔

دفعہ کے میما سی اس مرض میں آنکھوں سے پانی بہتا ہے



کہتے ہیں اس مرض کا سبب اکثر دماغی کمزوری صنف بصر اور غلبہ رطوبت ہو ا کرتا ہے بعض اوقات یہ بیماری موتیا بند کی آمد کی علامت ہو ا کرتی ہے اسی طرح ککروں کی وجہ سے بھی آنکھوں میں پانی آجایا کرتا ہے افیون خالص ایک ماشہ آب کو نیل درخت پیپل دس تولہ بخوبی کھل کر کے چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں رات کو سوتے وقت غرق گلاب میں گھس کر آنکھوں میں لگائیں ۔  
 پیپل کے پتے توڑنے سے جو اس کی ڈنڈی کی ہڈیوں سے جو وہ نکلتا ہے اس کو لگانا بہت سی امراض چشم ، رمد ، پبلی و سرخی کو مفید ہے ۔

جس شخص کے منہ کا مزہ کسی بھی وقت درست نہ رہتا ہو بلکہ ہر وقت منہ کا مزہ خراب رہتا ہو تو اس کے لیے نسخہ  
 پیپل کا پھل بد مزگی کو دور کرنے میں اکیس ہفت ہے اگر تازہ مل سکے تو مریض کو استعمال کراتے رہیں ورنہ پیپل کے پھلوں کو ان کے موسم میں لے کر سایہ میں خشک کر کے رکھیں اور بوقت ضرورت اس میں ۱۲ ماشہ سے ۶ ماشہ تک استعمال کراتے رہیں ۔

برگ پیپل کو لے کر سایہ میں خشک کریں اور باریک پیس کر اس میں قدر سے گو تد کیکر ملا کر بانی کی مدد سے گولیاں بنالیں اور مریض کھانسی کو دیں تاکہ منہ میں رکھ کر چوکتا اور ان کا رسی نکلتا رہے

ریشی پیسل کو لے کر چلم میں ڈالیں اور اس پر آگ رکھ کر  
جھٹے کے طور پر درد گردہ کے مریض کو پلا دیں۔ بفضلہ فوراً شفا پا  
ہو جائے گا۔

برگ پیسل کو لے کر سایہ میں خشک کریں اور باریک پیس  
کر اس میں قدرے گوند کیکر ملا کر پانی کی مدد سے گولیاں بنالیں  
اور مریض کھانسی کو دیں

پیسل کا پھل لے کر سایہ میں خشک کر رکھیں اور ہر روز بوقت  
نماز سے بعد ایک کف دست کھلاتے رہیں دمہ کو چودہ  
فائدہ ہو کر مریض کو آرام ملے گا۔

سینہ کی جلن و درد کا عارضہ اکثر لوگوں کو ہوا کرتا ہے اس کو دور  
کرنے کے لیے بھی پیسل ایک عمدہ چیز ہے۔  
پیسل کا پھل اگر تازہ میسر ہو سکے تو تازہ کھلایا کریں ورنہ خشک  
شدہ ایک کف دست روزانہ بوقت صبح دیا کریا سینہ کے درد اور  
جلن کو مفید ہے۔

پیسل کے بتوں کو سایہ میں خشک کر کے سو ف بنالیں اور گڑ  
ملا کر گولیاں بقدر نحو و بنائیں اور ایک گولی بوقت صبح اور ایک  
بوقت شام ہمراہ عرق سونف دیا کریں معدہ کی بہت سی مریضوں  
کیلئے اکیر ہے۔



کو نیل پیل دس عدد دودھ گائے آدھ سیریں ڈال کر جوش دیں اور تین چار جوش آجانے کے بعد اتار کر مہری ملا کر چھان کر پلاں اسی طرح روزانہ بوقت صبح پلا یا کریں دماغ کو تھوڑے عرصہ میں طاقتور بنا دے گا۔ جنون اور وہم دور کرنے کے لیے کو نیل پیل دس عدد آدھ پاؤ گائے کے دودھ میں ڈال کر پکائیں جب تمام دودھ جل جائے تو کھلا دیا کریں وہم اور جنون کی بغیر قیمت دوا ہے۔

نسیان کی بیماری کے لیے

اگر قوت حافظہ میں فتور آگیا ہو اور کوئی بات یاد نہ رہتی ہو تو چاہیے کہ ذیل کی دوا استعمال کرائیں۔

پوست پیل کو سایہ میں خشک کر کے سفوف بنا کر رکھیں اور بوقت ضرورت صبح و شام ہم ماثر سفوف لے کر پاؤ بھر پانی میں جوش دیں جب آدھا پانی باقی رہے تو چھان کر اس میں کھانڈ اور دودھ ملا کر چائے کے طریقہ پر پیائیں آرام آئے گا۔

پیل کی سواک کرنا نہایت مفید ہے خصوصاً اس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں، مسوڑھوں کا وزم اور ان سے پیپ نکلنا وغیرہ کو آرام ہو جاتا ہے منہ کی بدبو زائل ہو جاتی ہے اور نظر تیز ہو جاتی ہے۔

# تمباکو

اگر جگر کی **خوراک** خرابی سے تمام کا تمام جسم متورم ہو گیا ہو تو بھی یہ نسخہ صرف **تیرہ دن** کے استعمال سے فائدہ دکھاتا ہے حقے کا سڑا ہوا پانی ایک تولہ عرق مکو ۲ تولہ عرق سونف ۲ تولہ دونوں وقت مریض کو پلا یا کریں ۔

مریض کو حقے کا پانی پلائی ۔ **پیشاب** کی روکاؤٹ دور ہو جائے گی اور پیشاب کھل کر آ جائے گا ۔

ہیضہ کے مریض کے کمرے میں وقتاً فوقتاً **تمباکو** کی دھوئی دیتے رہنا نہایت مفید ہے اس سے ہیضے کے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں بیمار دار اور گھر والے بھی اس سے محفوظ رہتے ہیں ترخارش کے لیے عجیب دوا

تمباکو کے پتے حسب ضرورت لے کر روغن گل میں خوب گھوٹ کر لیپا کریں ایک ہی روز میں آرام شروع ہو جائے گا ۔  
برص کے سفید دواغ ، پھیپ وغیرہ دور کرنے کے لیے ،  
روزانہ بلاناغہ روغن تخم تمباکو کی مالش کیا کریں ۔



یا تمباکو کے زہلج حسب ضرورت نہایت عمدہ سارہ سرکہ انگوری  
کے ہمراہ پیس کر صناد کرتی اور لیسپ کر دیں خدا کے فضل و کرم  
سے سفید داغ کلف بہق وغیرہ دور ہو جائیں گے۔

خون زخم بند کرنا ہو تو

برگ تمباکو **کل** روغن میں پیس کر زخم پر لیسپ کریں خون بند

ہو جائے گا۔

زخم کے کیڑے

اگر خدا نخواستہ زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں زخم خطرناک صورت  
اختیار کر رہا ہو کسی عضو کے خراب ہو جائیگا اندیشہ ہو تو ایسے وقت  
میں یہ نسخہ فائدہ مند ہو گا حقے کا زرد اور بدبو دار پانی لے کر زخم  
کو اچھی طرح سے دن میں دوبار دھو کر صاف کر دیا کریں ایک ہفتہ  
تک جاری رکھیں۔

ناسور کے لیے

حقے کی نے کا میل لے کر بتی بنائی اور ناسور میں رکھ دیں۔  
روزانہ نئی بتی استعمال کیا کریں۔

موچ نکلنا

بعض اوقات کسی گڑھے یا انشیب و فراز میں پاؤں کے  
اچانک پڑ جانے سے پاؤں میں موج آ جاتی ہے مریض سخت  
تکلیف محسوس کرتا ہے اس لیے تمباکو کے سبز پتے چکنے کر کے

گرم کریں اور گرم گرم ہی جائے ماؤف پر باندھ دیں سوہن اتر کر آرام ہوگا۔

ریڑھ کی ہڈی کا درد ہو تو  
تंबا کو کے سبز پتے خرا چکنے اور گرم کر کے ریڑھ کی ہڈی  
پر باندھیں اس سے درد بند ہو جائے گا۔  
سگ گزیدہ

تंबا کو کو باریک پس کر پانی میں حل کریں اور قدر بے گڑ ملا  
کر اس شخص کو جسے باؤ لے کتے نے کاٹا، ہو پلاٹیں فوراً قے  
اگر زہر نکل جائے گا یا، حقے کا زرد اور بدبو دار پانی حسب  
ضرورت پلاٹیں اس سے بھی بہت فائدہ ہوگا۔  
سانپ گزیدہ

حقے کی سیل جو نالی میں جھی ہوتی ہے فوراً کھلائیں ادھر دوائی  
حلق میں اتری ادھر زہر کا اثر ختم ہوا یا تंबا کو خوردنی یا کشیدنی کسی  
ایک میں سے مھوڑا۔ سے کر، ایک گلاس پانی میں اچھی طرح ملیں  
۔ یہاں تک کہ پانی کا رنگ سُرخ مائل ہو جائے پھر کسی باریک  
ململ وغیرہ کے سیرے سے پن چھان کر مرہن کو پلاٹیں۔ مھوڑی  
دیر کے بعد قے اگر زہر وغیرہ تمام خارج ہو جاتا ہے اور تین  
دن میں مکمل آرام آجاتی ہے۔



کا اندیشہ ہے جنگ کریمیا میں ایک

دوران استعمال میں مریض کو غذائے دیں۔ تیسرے روز گرد  
دودھ میں سوڈا یا ٹیکارب ۳ ماشہ ڈال کر پلائیں۔  
ایک گلاس پانی کے لیے ایک تولہ تمباکو لیں  
دن میں تین چار بار پلانا چاہیے۔

جب زہر کا اثر کم ہو جائے تو صرف ایک دفعہ پلانا کافی ہے۔  
زخم پر تمباکو کی عکبہ باندھ دیں۔

زرد تمباکو کا جوشاندہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

سگریٹ میں یا حقہ سے پینے سے سبدرجہ ذیلی نقصان  
ہوتا ہے۔

خون میں کثافت پیدا کرتا ہے۔

معدہ کو کمزور کرتا ہے۔

حواس خمسہ کو آہستہ آہستہ ناکارہ کر دیتا ہے۔

دل میں فتور پیدا کرتا ہے۔

دماغ میں بہت سے ردی مادے پیدا کرتا ہے جو مضر ہوتے

رگوں اور پٹھوں پر بُرا اثر کرتا ہے۔

حلق اور نٹھنوں میں خشکی پیدا کرتا ہے۔

بھیڑھڑے میں ایسے کھانا بہت صبیح کرتا ہے جن سے دائمی بلغم

اسپاہی نے کھنڈر کی دیوار

میں ایک سانپ کو دیکھ کر اپنے پاؤں کی نلی اس کے رتہ میں ڈال دی  
جس سے سانپ فوراً ہلاک ہو گیا تب تو کو اگر بطور دوا سلیقہ سے  
استعمال کیا جائے تو یہ اکیر ہے۔۔

جب منہ، آنکھ، ناک، بین درم وغیرہ معلوم ہوں، دماغ بھاری  
اور بھرا سا معلوم ہو سر میں جلن کسی محسوس ہو تو مندرجہ ذیل آسان  
نسخہ ہے

تب تو تلخ پھر ماش، مرچ سیاہ تین ماشہ ہر دو کو خوب باریک پیس  
کر بطور سوار سنگھاٹیں۔

حسب ضرورت حقتہ کی میل قدر سے پانی میں گھسا کر فحالی جانبا  
ناک میں صرف ایک قطرہ ڈالیں۔  
گنج کے لیے۔

گنجی سر نہایت بد نما معلوم ہوتا ہے اس مرض سے نجات پانے  
کے لیے آسان ترین نسخہ یہ ہیں۔

تب تو کو کے پھول سے کر آن کی راکہ بناٹیں تلوں کے تیل میں آمیز  
کر کے سر پر ملیں گنج کے لیے نہایت مفید ہے۔

عمدہ اور تازہ تب تو کو کے پھول سے کر کرٹو سے تیل دس سوں کا  
تیل میں پیس کر لپیٹ کر کچھ بار کے لپیٹ کرنے سے گنج دور  
ہو جاتا ہے نہایت ہی اعلیٰ اور چوٹی کا دیکھتی چٹکے ہے۔



## سرمد خشک کوری

سبزیں تمباکو باریک شدہ مساوی الوزن سرمد میں ملا کر کھل کر کریں۔

حسب ضرورت تمباکو لے کر منقہ جس کے زہج نکلے ہوئے ہوں لیکر خوب اچھی طرح کوٹ کر بخودی گولیاں بنائیں۔ ایسی کھانسی کے لیے جس کا باعث رطوبت ہو نہایت ہی مفید اور سودمند ہیں۔  
بچوں کو خصوصاً قبض کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے جو ہمیشہ مختلف امراض کا ہمیشہ خیمہ ثابت ہوتی ہے لہذا ایسی صورت میں تمباکو کو پان کے ساتھ کھلائیں قبض کے لیے مفید و تجربہ ہے۔  
حقے کا زرد پانی روزانہ مریض کو نہار منہ پلا پکریں سو و مند ہو گا۔

تمباکو کے سبز پتے لے کر خشک کریں پھر نہایت باریک سفوف تیار کریں اور کام میں لائیں۔

دانتوں کے درد کو تسکین دیتا ہے مسوڑھوں کو مہنیو ط بناتا ہے نیز نرلی رطوبتوں کو خشک کرتا ہے۔  
تمباکو سورتی، مریج سیاہ ہر ایک ایک تولہ، نمک سا نبھر دو ماشہ تمام اجزاء کو باریک کوٹ پیس کر سنجن بنا لیں اور بوقت ضرورت حوں پر حین آرام ملے گا۔

درد و نزلہ کی لاجو اب دوا ہے سنتوں میں نزلہ کو روک دیسی  
 ہے دائمی درد سر کے لیے نہایت زور دہن ہے بنا کر فائدہ اٹھائیں  
 تبا کو ایک تولہ، لونگ بم عدد ۱۴، زعفران ایک ماشہ، کستوری  
 ایک ماشہ ہر چار ادویہ کو نہایت بار یک پیس کر کپڑ چھان کر پیس  
 پیس تیار ہے **تین** بار سونگھائیں۔ تین گھنٹے تک پانی نہ پیلاؤیں اگر  
 رات کا وقت ہو تو تمام راستہ پانی نہ پیں۔

دردِ شقیقہ کا لپ

جب مریض کو کسی صورت **چین** نہ پڑتا ہو، درد سے  
 بے قرار ہو کر مرغ نیم بھل کی طرح تڑپتا ہو تو یہ نسخہ ہے۔

قدرے حقتے کے پانی سے حقتے کا گھل گھس کر سلائی سے  
 آنکھ میں ڈالیں آرام آجائے گا اور سارشی رفع ہو جائے گی۔  
 درد کان کے لیے

قدرے حقتے کے پانی سے حقتے کا گھل گھس کر سلائی سے آنکھ

میں ڈالیں آرام آجائے گا۔

جس شخص کے کان میں درد ہو وہ کسی حقتہ نوش کے پاس  
 جا کر اس سے کان میں حقتہ کے زور زور کے سوٹوں کا دھواں  
 کان میں بھڑوائے یا پنج چھ سوٹ دھواں کے متواتر کان میں  
 پھوڑنے سے درد بند ہو جائے گا



پھولے اور پکے مسوڑھوں پر اس سقف کا ملنا نہایت  
مفید ہے اور سردی سے نیز درد دانت فوراً رفع ہو جاتی ہے۔



نیم کے پتے حسب ضرورت لیکر سایہ میں خشک کر لیں اور  
ایک بانڈی میں رکھ کر آگ پر چڑھائیں جب جل کر بالکل راکھ  
ہو جائے تو نکال کر لیموں کے پانی میں کھل کر کے خشک کر لیں  
اور شیشی میں سببھال رکھیں دو دو سلائی صبح و شام آنکھوں میں ڈالیں  
آنکھوں کی خارش اور دہند جالا کے لئے مفید ہے۔

اگر نیم کے پھولوں کو پانی میں جوش دے کر ان سے غرغره  
کیے جائیں تو بھی دانت اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔  
نیم کی چھال اور پوست کچنا رکھے جو شاندر سے کلیاں کریں  
سنہ کے چھالے اور زبان کا درم دور ہوگا۔  
خون صاف کرتے ہیں۔ یہ صفت نیم کا دس بھی بے حد مفید تسلیم

کیا گیا ہے نیم کی ہری کو نیلوں کو کاٹائیں اور نچوڑ کر ان کا رس نکال کر صبح شام ایک ایک تولہ پیئیں ۔

مغز تخم نیم ایک تولہ نہایت بار یک پیس رکھیں اور رات کے وقت دود و سلائی آنکھوں میں ڈالا کریں اس سے کوتیا بند ہو کہ اتر رہا ہو وہیں بند ہو جاتا ہے ۔

نیم کے تازہ پتے اور اجوائن ہم وزن لے کر بار یک پیس اور کپٹیوں پر لپیپ کریں نکسیر کا خون آنا بند ہو جائے گا ۔

صرف نیم کے پتے پیس کر کر پر لپیپ کرنے اور پھٹکڑی پیس کر پانی میں حل کر کے ناک میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جائے گی ۔

نیم کی مسواک کر کے رہنا امراض دندان و چشم و معدہ سے محفوظ رکھتا ہے ہلے ہوئے دانوں کو جما دیتا ہے درد موقوف کر دیتا ہے

معدہ کھل میں ڈال کر پیس اور قدرے پانی کا پھینٹا دے کر پیسیں اور معدہ کو کپڑے میں دبا کر پانی نکالیں اور بوقت شب

ایک ایک سلائی آنکھ میں ڈالا کریں ۔

نیم کے بتوں کا رس نکالیں اور چائے والا چھپے ایک صبح ایک شام پیئیں دودن میں فائدہ ہوگا ۔

نیم کے تمام اجزاء پتے، پھول، پھل، پتھال، بطور دو استعمال کیے جاتے ہیں یہاں تک کہ اس کا سایہ بھی صحت بخش ہے نیم کی شاخوں سے مسواک کرنا منہ کی گندگی ختم کرتا ہے دانوں کے صاف اور



بیٹریے کو دور کرتا ہے نیم کے پتے بہت مصفی خون ہیں تقریباً  
سات ماشہ لے کر سات کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر پینے سے خارش  
دار پھوڑے پھنسیاں سٹی کہ کوڑھ کو بھی فائدہ کرتی ہے۔  
نیم کی کوئلیں پیس کر لگانے سے گرنی دانے مر جاتے ہیں۔  
نیم کے پتے درد کو دور کرتے اور پھوڑے پھنسیوں کو آرام  
کرتے ہیں کھجلی میں نیم کے نیم گرم پانی سے نہانا چاہیئے زخموں کو  
جو شاندرے سے دھونا چاہیئے زخم ٹھیک ہو جائیں گے۔

نیم کے پتوں کو جلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھولیں جب وہ  
مراہم سا ہو جائے تو زخموں پر لگائیں ان کو مواد سے پاک صاف کر  
کے بہت جلد ٹھیک کر دیتا ہے۔  
نیم کی پکی نمبولیاں جو سنے سے خون صاف ہونے کے علاوہ پیٹ  
کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔



نیم کے تازہ پتوں کا رس پخوڑ کر ان سے نصف شہد شامل کریں  
اور ناک میں ٹپکائیں دن میں ۲ یا ۴ بار یہ عمل کرنے سے درد سر رفع  
ہو جائیگا۔

دماغ میں کیڑے پڑ جانا۔ برگ نیم کے پانی میں بلیم کو قدرے  
گھسی کر چند قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ تمام کرم مردہ ہو کر خارج ہو  
جائیں گے دن میں دوبارہ استعمال کریں بلیم ایک دوا ہے جو پینساریول  
سے مل سکتی ہے۔

کرم دماغ کے اخراج کے لیے نیم کے پتوں کے رس ایلو (صبر)  
پیس کر ناک میں چند قطرے ٹپکانے سے کیڑے مرجاتے ہیں اور  
سر کا درد رفع ہو جاتا ہے اگر ایلوانہ ملے تو میٹھا تیل اور رس برگ  
نیم ملا کر کان میں ٹپکائیں۔ مطلوبہ فائدہ حاصل ہوگا۔

روحانی نیم خواہ کسی ترکیب سے نکالا ہو کبھی کبھی سر پر لگانے  
سے جوئیں نہیں پڑتی اور وہ جو موجود ہوتی ہیں مرجاتی ہیں۔



سرس کی جڑ کا چھلکا حسب خواہش لے کر سایہ میں خشک کر لیں  
اور خشک ہونے پر۔ باریکہ۔ یہ میس کر سنبھالیں رکھیں بوقت ضرورت روزانہ



صبح و شام ملنا چاہیے چند یوم میں آرام ہوگا۔

سرس کے پتے لے کر چار گنا پانی میں جوشی دیا اور اس سے کلیاں کر لی دنوں میں ہی دانت اور مسوڑھوں کی جڑیں مضبوط ہو جائیں گی مسوڑھوں اور دانتوں کے درد اور سوجن کو اتارنے کے لیے سرس کی گوند اور کالی مرچ ہم وزن پس کر دانتوں پر ملیں چند روز میں آرام ہو جائے گا۔

اگر تمام دانتوں میں درد رہتا ہو اور سر و پانی سے درد میں اضافہ ہو جاتا ہو تو چاہیے کہ درخت سرس کی پھال کو قدرے پانی میں جوش دے کر کلیاں کریں۔

دماغ کے قریب ہونے کی وجہ سے کان کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے یہ اصول یاد رکھیے کہ جو بھی دوا کان میں ڈالیں اس کو پہلے ذرا سا گرم کر لیا ہے۔

تخم پس کو کوٹ کر روغن بادام یا میٹھے تیل میں ڈال کر جلا لیں اور بوقت ضرورت سا نیم گرم کر کے چند قطرے کان میں ڈالیں۔

سرس اور آم کے پتوں کا رس نکال کر ہم وزن ملائیں اور نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں آرام ہوگا۔

سرس کے پتوں کو پھوٹ کر پانی نکال لیں اور نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں اس سے بفضلہ فوراً درد کان کو افاقہ ہوگا۔  
پوستہ سرس سیاہ کو ابال کر اس سے آگرناک کو دھویا جائے

تو تکسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

درخت سرس کی چھال اور کدو تلخ، سیاہ سربج، کالی زیری ان سب ادویہ کو مسادی الوزن لے کر پانی میں پیس کر گٹے کی کھٹیوں پر لگائیں چند دنوں میں خنازیر سے بخات مل جائے گی۔

تخم سرس ۵ تولہ لے کر کوٹا کر پاؤ بھر پانی میں خوش دیں جب اوتھا پانی جل کر **۵** تولہ باقی رہ جائے تو اس میں ۵ تولہ شہد خالص یا مصری ملا کر پکائیں یہاں تک کہ تمام پانی جل جائے دن میں دو تین بار چٹایا کریں ۲ ماشہ ایک وقت میں کھلائیں کھانسی کو مفید ہے۔

متر تخم سرس حسب ضرورت لے کر خوب اچھی طرح باریک کر پیس لیں اور شیشی میں سنبھال کر رکھیں یہ نہایت اغلیٰ درجہ کی نسوار ہے بوقت ضرورت سردی کے مریض کو بطور نسوار سونگھا دیں چند منٹ میں چھینکیں اگر ہر قسم کے سردی کو آرام ہو جائے گا۔

سرس کے پھول لے کر کھل میں ڈالیں اور قدرے پانی ملا کر خوب باریک پیس لیں یہاں تک کہ لپ کرنے کے قابل ہو جاوے بوقت ضرورت پیشانی اور کنپٹیوں پر ہلکا ہلکا لپ کر دیں سردی بند ہو جائے گا۔

خارش چشم کے لیے بہترین کا جل سرس کے پتوں کو کوٹا کر اور اس میں قدرے پانی ملا کر رس نکال لیں اور اس میں روئی تر کر کے سارے میں خشک کر لیں اور پھر بتا کر گٹے کے گھی اور چنبیلی کے تیل میں



رکھ کر بدستور کا جل حاصل کریں اور رات کو آنکھوں میں ڈالا کریں چند روز میں خارش چشم کا عارضہ بالکل دور ہو جائے گا۔  
 بزرگ سرس پاؤ بھر میں اتولہ سونٹھ بلا ریشہ ملا کر خوب کوٹیں اور قدرے عرق گلاب کا چھینٹا دے کر کسی صاف کپڑے میں چھان کر جو پانی ٹیکے شیشی میں ڈال کر محفوظ رکھیں اور بوقت ضرورت ڈالا پر سے دو قطرے آنکھوں میں ڈالا کریں دھند جالا رتوندھی سرجی چشم وغیرہ کے لیے بے حد مفید ہے سرس کے تنے کو کھود کر سرمہ کی ڈلی رکھنے سے مدبر ہو جاتی ہے۔ اس کو پس کر آنکھوں میں لگاتے سے تمام امراض چشم کو فائدہ ہوتا ہے سرس کے زہج ایک قولہ مریح سیاہ ۶ ماشہ ہر دو ادویہ کو نہایت باریکا پس کر رکھیں اور بوقت ضرورت دکھتے ہوئے دانست یا داڑھ پر ملیں فوراً درد بند ہو گا۔

یہ مسجن بننے کے بعد کم از کم آدھ گھنٹے تک کھلی نہ کریں۔ ورنہ درد پھر شروع ہو جائے گا۔

## انڈا

جلی ہوئی جگہ پر انڈے کی سفیدی لگانے سے فوراً جلن دور ہو کر ٹھنڈک پڑ جاتی ہے۔ انڈے کی زیرہ کی کالیسینہ درد گردہ

کے لیے مفید ہے ایک انڈے کی زردی نکال کر اس کو ایک تانبے کی طشتری میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ اور پسی ہوئی ہلدی تین چار ماشہ ملا کر دونوں کو رگڑ کر ایک کپڑے پر لگا کر گردے کے مقام پر لگائیں۔

انڈے کی سفیدی کا پانی (البومن واٹر) بچوں کے دستوں و پیش میں بہت مفید چیز ہے یہ بہت جلد ہضم ہو کر غذائیت بھی دیتا ہے اور ان مریضوں کو بھی دہر کرتا ہے ایک کچے انڈے کی سفیدی لے کر اس کو خوب پھینٹیں اس کے بعد ڈیڑھ پاؤنڈ پانی رجو پہلے سے ابال کر ٹھنڈا کر لیا گیا ہو ایک بوتل میں ڈالیں اور اس میں انڈے کی سفیدی شامل کر کے خوب ہلائیں دونوں چیزیں اچھی طرح مل جائیں گی ذائقہ کے لیے ان میں نمک یا شکر ملائیں اور تھوڑا بچہ کو پلائیں۔

داخلہ: دانگی پٹرا جس میں انگلی کے پوروں میں سو جن ہو جاتی ہے اور درد کی وجہ سے مریض ہر وقت بے چین رہتا ہے اس حالت میں انڈا نہایت مفید ثابت ہوا ہے ایک انڈے کو توڑ کر سفیدی نکال دیں صرف زردی رہنے دیں اب اس انڈے میں سو جی ہوئی انگلی داخل کر کے باندھ دیں صبح و شام یہی عمل کریں چند بار کے باندھنے سے درم گھل جائے گا یا ایک کر پھوٹا جائے گا چہرے کی جھائیاں



اور داغ دھبے انڈے کی زردی کو بھون کر شہد میں ملا کر لگانے سے دور ہو جاتے ہیں۔

دل و دماغ کو قوت بخشتا ہے۔ کمزور مرلیضوں کے لیے عمدہ غذا ہے اس کی زردی کا روعن بال جلد نکالتا ہے جب بچوں کو قے و دست آتے ہیں اور کوئی غذا ہضم نہیں ہوتی تو ایک انڈے کی سفیدی کو پاؤ بھر پانی میں پھینٹ کر اس میں بقدر ذائقہ کھانڈ ملا کر تیار کیا جاتا ہے یہ پانی پلایا جاتا ہے۔

سرخی کے انڈے کی ادھ پکی زردی بڑی مقدار میں خون بن جاتی ہے خون پیدا کرنے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کیلئے انڈا بہترین غذا ہے۔ اور بہترین دوا ہے جو لوگ کسی وجہ سے مخصوص کمزوری کا شکار ہوں اور عام جسمانی کمزوری بھی موجود ہو ان کیلئے انڈا بہترین دوائی ہے۔ دوا انڈوں کی زردی اور سفیدی ایک پیالے میں نکالیں پیاز کا رس اور کک کا رس اور گھی دو تولہ خالص شہد پانچ تولے ملا کر پھینٹیں اور ہلکی آگ پر پکائیں جب گاڑھا علو سا ہو جائے تو آگ سے نیچے اتار کر کھائیں نہایت مقوی اور لذیذ ناشتہ ہوگا اگر شہد خالص نہ ملے تو اس کے بدلے چینی شامل کریں اس کو کھا کر اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں یا ایک دوا انڈوں کی زردی اور سفیدی پیالے میں نکال کر خوب پھینٹیں اور اس کے بعد پاؤ بھر کھولت ہو اور دودھ اس میں ڈالیں اور

سٹہر سے یا چینی سے میٹھا کر کے پٹیں ۔  
 بعض لوگوں کو کثرت بے اعتدالی کے باعث رعشہ کی شکایت  
 ہو جاتی ہے اُن کے لیے ادھ پکے انڈے کی زردی نہایت فائدہ  
 مند دوا ہے روزانہ صبح نہار ادھ پکے انڈوں کی زردی کھائیں ۔  
 بچوں کے **مرض** سوکھا میں انڈے کی زردی نہایت مفید  
 چیز ہے یوں تو ادھ پکی زردی کا کھلانا بھی فائدہ مند ہے  
 لیکن جدید تحقیق ہے کہ انڈے کی زردی نکال کر ہتھیلی پر  
 رکھیں اور اس پر بچہ کو بٹھائیں یہ زردی پاخانہ کے راستے  
 جذب ہوا جائیگی اور چند ہفتوں میں موٹا تازہ ہو جائے گا اگر  
 اگر یہ عمل کرتے سے زردی جذب نہ ہو تو کچھ لینا چاہیے کہ کچھ  
 کو **مرض** سوکھا نہیں ہے بلکہ اس کو کوئی اور **مرض** ہے ۔

## مخاطب

خسرہ، چیچک، نزلہ، ذکام، اور خشک کھانسی خستہ سہ  
 کو نافع ہے اس کا شربت یا خیساندہ بنایا جاتا ہے خاکسی کے  
 ساتھ خوش دے کر پینا سیادی بخار کے لیے سودمند ہے ۔



ملق کے کھوکھرا نے کو مفید ہے خون صاف کرتا ہے خون کے  
جوش اور حرارت کو تسکین دیتا ہے ۔

## میرج سیاہ

کالی میرج کو سرمہ کی طرح بہت ہلکی سلائی سے کم مقدار میں لگانے  
سے آنکھوں کا جالا کٹ جاتا ہے ۔

میرج سیاہ ۔ میرج سفید اور فلفل دراز ( رگو پیل ) یہ تینوں  
اشیا ہم وزن لیں انہیں پیس کر سرمہ کی مانند آنکھوں میں لگائیں ۔  
آنکھوں کی جلن کا خاتمہ ہو جائے گا ۔

واخس ایک شدید المناک ورم ہے جو انگلیوں میں ناخنوں کے  
اطراف میں ہوتا ہے بعض اوقات اس میں پیپ بڑھ کر ناخن بیکار  
ہو جاتا ہے اس ورم میں کالی میرج اور زفت کا مرہم لگانا تکلیف نجات  
دیتا ہے لہوے کے لیے کوئی دوا اس سے بڑھ کر نہیں ہے کہ کالی  
مرجوں کو بارکب پیس کر کسی روغن میں ملا کر مقام ماق پر پیپ کیا  
جائے ۔

سروی و زکام کی کھانسی میں کالی میرج پیس کر شہر میں ملا کر چائے  
کے سے حد فائدہ حاصل ہوتا ہے اس سے سہنہ کا درد بھی جاتا رہتا

ہے اور پھیپھڑوں سے بلغم جلد خارج ہو جاتا ہے ۔

جن مرکبات میں کالی مرچ شامل ہوتی ہے ان کے استعمال سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے چنانچہ جوارش کموتی جو طب یونانی کا ایک مشہور مرکب ہے اس کے کھانے سے بھوک بڑھ جاتی ہے اور کھانا ہضم ہو جاتا ہے ۔

جن لوگوں کو **تھوئج**، بلغمی کا عارضہ ہو ان کیلئے کالی مرچ کا استعمال بے حد ضروری ہے اس کے ہمیشہ استعمال کرنے سے رِعارضہ جاتا رہتا ہے ۔

مرچ سیاہ کو گھی میں گھسی کر سنگھانے سے آدھاسیسی کو آرام ہو جاتا ہے ۔

مصلح بلغم مقوی حافظہ مقوی اعصاب معده **دجگر** ہے دل کی حرکت کو تیز کرتا ہے ۔ زہر بذریعہ قے نکالتی ہے درد **دندان** **رطوبی** امراض دماغی اور سرد امراض میں مفید ہے اس کا سیاہ چھلکا اُتار دیا جائے تو سفید مرچ بن جاتی ہے ۔

اکسیر امراض پیٹ : سیاہ مرچ ۲ تولہ چینی کے برتن میں ڈال کر اس پر تک لاہوری ۵ تولہ باریک پیس کر ڈالیں اور اس پر ۵ تولہ تیزاب گندھک اور ۲ تولہ یمنوں کا عرق ڈال کر چینی کے دوسرے سے ڈھانپ کر رکھ دیں ۔

جب تمام پانی وغیرہ مرچوں کے اندر ہی جذب ہو جائے اور



مرچیں بالکل خشک ہو جائیں تو شیشی میں سنبھال کر رکھیں۔ کھانا  
 کھانے کے بعد ۵ سے ۷ مرچیں کھایا کریں یہ غذا کو بخوبی ہضم کر  
 دیتی ہیں اور کھانے میں بے حد لذیذ ہوتی ہیں اس کے علاوہ پیٹ  
 درد سول بھوک نہ لگنا وغیرہ شکایتوں کے لیے بہت مفید غصے ہے۔  
 مرچ سیاہ آٹھ عدد۔ ذرا سی مصری اور ڈھائی تولہ پیاز لے  
 لیں اور اسے بخوبی گھوٹ لیں باریک ہو جائے تو اس میں پانی  
 ملا کر پی لیں ہیضہ کو خالق ہوگا۔

مرچ سیاہ ۲ تولہ اور دس تولہ سنڈی بوٹی لیں اسے گائے  
 کے دودھ میں ملا لیں چھ چھ ماشہ مرگی کے مریض کو کھلائیں۔ مرگی کا  
 عارضہ ختم ہو جائے گا۔

عقربہ حار اور سیاہ مرچ ایک ایک ماشہ لیں اور پانی میں اسے  
 پیس لیں چالیس روز مسلسل استعمال کرنے سے زبان کی مکنت  
 ختم ہو جائے گی۔

## سرخ مرچ

مریض ہیضہ کو جب بدن بالکل سرد ہو تو مرچ سرخ بقدر تین ماشہ  
 پانی میں گھوٹ کر پلاویں اندر پہنچتے ہی بدن گرم ہونا شروع ہو جائے

گا اور تھوڑی دیر میں شفا ہو جائے گی۔

سرخ مریخ کے پنج ایک، ماشہ، باریک پیس کر ایک تولہ کڑی میں ملائیں اور ان کی گولیاں ہندوہ عدد بنالیں اور ہر روز بوقت صبح ایک گولی استعمال کریں۔ بلغمی کھانسی رفع ہو جائے گی۔

گائے کا گھی ۵ تولہ کڑی چھی وغیرہ میں ڈال کر آگ پر رکھیں جب پکنے لگے تو اس میں سات عدد مریخ سرخ ڈال کر جلائیں اور پیشانی و کینٹیوں پر مالش کریں اس سے آدھا سیسی کا آرام آئے گا۔

سات عدد سرخ مریخ کے کر ایک بھٹانک گھی میں پکائیں جب گھی جل جائے تو مریخوں کو نکال دیں اور گھی کو صاف کر کے رکھ لیں بوقت ضرورت یہ گھی دو تین قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں کان درد کو فائدہ ہوگا اس گھی کو پیشانی پر مالش کی جائے تو درد شقیقہ کیلئے مفید ہے۔

## تیز پات

بغل کی بدلو کو دور کرنے کے لیے تیز پات کو باریک پیس کر سرکہ میں ملا کر لیس کرتے ہیں واضح تعین ہونے کی وجہ سے تیز پات کے بتوں کو کپڑوں میں رکھ دیتے ہیں تاکہ کیرا نہ لگے۔



افعال و استعمال: مقوی معدہ و دماغ اور مفرح ہے خفقان و سو اس جنون اور ضعف معدہ میں استعمال کرتے ہیں معدہ کی اصلاح کرتا ہے ریا ح کو تحلیل کرتا ہے مدربول ہے اس کی دھونی سے بچہ کی پیدائش جلد ہو جاتی ہے۔

## نمک

جب مرگی کا دورہ ہو تو فوراً بیمار کی ہتھیلی پر تھوڑا سا نمک رکھ دیں دورہ ختم ہو جائے بعد میں مریض کو ایک چٹکلی نمک کھلا دیں نمک دانتوں کیلئے عمدہ منجن ہے تھوڑے سے نمک کو سرسوں کے خالص تیل میں ملا کر دانتوں پر ملا جائے تو دانت چمکدار ہو جاتے انہیں کیڑا نہیں لگتا مسوڑھوں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے مزہ کی بدلیو دور ہو جاتی ہے۔

کھانا کھانے کے بعد اگر ایک ماشہ نمک استعمال کیا جائے تو وہ بد ہضمی کو دور کرتا ہے۔

بد ہضمی اور گرائی معدہ کے لیے ایک گلاس پانی میں دو ماشہ نمک من کر کے گھونٹ گھونٹ پیا جائے تو فوراً شفا ہو جائے گی۔ نمک اور اجڑا ہنٹا کر استعمال کرنے سے بھوک خوب لگتی ہے

ریاح خارج ہوتی ہیں نیز گنٹھیا وغیرہ کے امراض میں غیر معمولی سکون حاصل ہوتا ہے۔

۳ ماشر نمک صبح گائے کی چھانچھ سے استعمال کرنے سے چند روز میں پیٹ کے کیرے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

نمک بہت **باریک** شدہ کی سنوار لینے سے ہر قسم کی بھکی رگ جاتی ہے ترخارش **کو دور** کرنے کے لیے درج ذیل نسخہ استعمال کریں  
شہد خالص اور سرکہ **ہموزن** لے کر اس میں تھوڑا سا نمک شامل کر کے  
جسم پر مالش کریں اور آگ کے قریب بیٹھ جائیں یہاں تک کہ پسینہ  
آجائے ترخارش دور ہو جائے گی۔

نیم کے پتوں کو نمک کے ساتھ جوش دے کر مریض خارش کو اس  
سے روزانہ غسل کرائیں خارش کے علاوہ جلد کی دیگر بیماریوں کو بھی  
مفید ہے اس غسل سے جلد ملائم ہو جاتی ہے اور جسم خوبصورت رہتا۔  
دک سیر گرم پانی میں پانچ تولے نمک ملا کر غسل کرنے سے خارش  
دور ہو جاتی ہے لیکن سر اور داڑھی کے بالوں کو اس پانی سے نہ دھوئیں  
کیونکہ نمک کو بار بار بالوں سے لگانے سے بال سفید ہو جاتے ہیں۔

ایک سیر پانی میں ۳ ماشر نمک ملا کر دن میں دو بار گندے اور  
سڑے ہوئے زخموں کو دھوئیں اس سے زخموں کا گندامادہ نکل جاتا  
ہے اور زخم جلد بھر جاتے ہیں۔

کسی پتھر مٹی جیسے پان کے پتھر سے ڈالیں اور اس پر نمک



کی ڈلی کو گھسائیں اور چنبیل پر لیپ کریں دن میں دو تین بار لگانے سے پرانے سے پرانا چنبیل دور ہو جاتا ہے۔

جو پھوڑے ابھی پکے نہ ہوں ان پر گاڑھا نمک کا محلول لیپ اور اوپر گرم چاول یا کھجڑی باندھ دیں دن میں تین بار ایسا کریں اس سے پھوڑے بہت جلد پکا کر پھوٹ جاتے ہیں بیری کے پتے گرم کر کے باندھنا بھی مفید ہے۔

اگر پاؤں میں بوائی پھٹ گئی ہو تو ہم تولہ موم بگھلا کر اس میں ایک تولہ نمک باریک پیس کر ملا دیں اور بوقت ضرورت بگھلا کر بوائی میں بھر دیا کریں جلد فائدہ ہوگا۔

نمک کی ڈلی کو پانی میں گھس کر پھلہری ربڑیں اس کے داغ پر دن میں تین بار لیپ کیا کریں کافی عرصہ تک لیپ کرنے سے برص کا داغ دور ہو جائیگا۔

دس تولہ روغن زیتون میں تین تولے نمک ملا کر دن میں دو تین بار چہرے پر ملیں دو گھنٹہ بعد صابن سے منہ دھو ڈالیں یا رات مل کر سو جائیں اور صبح منہ دھولیں چہرے کے داغ دھبے دور ہو جائیں گے چہرہ ملائم ہو جائیگا۔

۲ تولہ باریک پسا ہوا نمک آدھ پاؤ گائے کے گھی میں شامل کر کے جسم پر مالش کریں بند مسامات کھولنے، جسم کی خشکی دور کرنے اور عفونت کو زائل کرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔

شہد کو قدرے نمک کے ساتھ آگ پر رکھیں جب شہد بھٹ جائے تو اس میں سے تھوڑا سا صاف پانی لیکر بچہ کو پلائیں کھانسی کے لیے مفید ہے۔

قبض کے لیے بچوں کو نمک سیاہ پیس کر دن میں چار مرتبہ ایک ایک ماشہ نمک **آدھ** پاؤ پانی میں حل کر کے پلائیں اکثر پہلی بار پسینہ آکر بخار اتر جاتا ہے **درد** ہو تو وہ بھی دور ہو جاتا ہے۔

دبا کے دنوں میں اگر تندرست آدمی صبح و شام ہم ہم رقی نمک

گرم پانی میں حل کر کے استعمال کریں تو وہ بخار سے بچے رہیں گے۔

پسلی کا درد ہو تو۔ پیسے ہوئے نمک کی پوٹلی بنا کر سرسوں کے تیل میں ترکے گرم کریں اور پسلیوں پر ٹکور کریں نیز ایک ایک ماشہ نمک کی پڑیہ بنا کر دن میں تین بار گرم پانی سے کھلائیں **درد کو افاقہ** ہو جائے گا۔

درد کے لیے نمک کو پانی میں پیس کر گرم کر کے گاڑھا گاڑھا لپک کرنے سے درد اتر جاتا ہے گرم پانی میں نمک ملا کر متورم جگہ کو اس میں دھکتا بھی مفید ہے نمک کی ٹکور سے بھی درد اتر جاتا ہے۔

چوٹ لگ جانے سے اگر زخم نہ ہوا ہو اور درد ہو تو نمک کو پانی میں ملا کر گرم کر کے لپک کریں۔

نمک کو پانی میں گاڑھا سا ملا کر گرمی دانوں (پت) پر لپک کرنے سے گرمی دانے دور جاتے ہیں۔

درد ریکی چاہیہ جسم کے کسی حصہ میں ہو دو تین ماشہ نمک گرم



پانی کے ساتھ دن میں دو تین بار کھلائیں اور تلوں کے تیل میں ملا کر  
سقام درد پر مالش کریں اس سے مدتوں کے دسے ہوئے جوڑ کھل  
جاتے ہیں اور درم درد وغیرہ فوراً دور ہو جاتے ہیں وجع المفاصل  
کیلئے بھی مفید ہے ۔

نمک کی ٹکڑ در دوں کے لیے مشہور ہے اکیلا نمک یا نمک اور  
نہج حرمل ہموزن بار یک پس کر جائے درد پر ٹکڑ کریں رگرم  
پانی میں ملا کر بہت فائدہ ہو گا ۔

پچھو، بھڑ وغیرہ کے کاٹنے کے زہر کیلئے نمک کو سرکہ میں بار یک  
پیس کر یا صرف پانی میں ملا کر زخم کی جگہ پر پہلے مل کر اوپر لپ کر دیں  
ہر قسم کا زہر دور ہو جائے گا پچھو کے لیے تو نمک کو پانی میں ملا کر  
آنکھوں میں ڈالنے سے بھی آرام ہو جاتا ہے نیز مخالف سمت کے  
کان میں ڈالنے سے بھی آرام ہو جاتا ہے ۔

افیون زیادہ کھانے کی بنا پر اگر سر یض قریب المرگ ہو تو گرم  
پانی میں نمک شامل کر کے پیٹ بھر کر پلاویں اور قے کرا دیں جب تک  
تمام زہر نہ نکل جائے اسی طرح کراتے رہیں ۔

اگر دھتورہ کھا لیا ہو تو اسی طریقہ سے اس کا زہر بھی دور ہو  
سکتا ہے ۔

مقدار خوراک : ایک ماشہ کے کم ماشہ تک نمک کی زیادتی نقصان  
دہ ہوتی ہے اس سے خون کو دباؤ بڑھ جاتا ہے اور اختلاج قلب

اور دل کے دوسرے حواض پیدا ہوتے ہیں اس لیے ایسے مریضوں کو نمک سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

افعال و استعمال :- باضم مقوی، قائل ویدان اور مقوی ہے گلے کی بیماریوں میں سرد نمکین پانی کے غزار سے بہت فائدہ کرتے ہیں۔ بچوں کے چرتوں میں نمکین پانی کا حوت نہایت مفید ہے کم مقدار میں نمک کھلانا بلغم کو خارج کرتا ہے اور زیادہ مقدار میں کھلانا قے لاتا ہے چنانچہ ایک قولہ پس اوانمک ڈیڑھ پاؤ پانی میں حل کر کے پینا قے آور ہے اگر جو نمک گلے میں چمٹ جائے نمکین پانی سے قے کرانے سے باہر نکل آتی ہے۔ جب کلیجہ جلتا ہوا اور کھٹے ڈکار آتے ہوں تو اس وقت غذا میں مصالحہ اور نمک کم کھانا چاہیئے یہ شکایت عام طور پر مضبوط اور تندرست جوانوں میں دیکھی جاتی ہے کیونکہ معدہ میں ترشی کم پیدا ہونے لگے تو بدبودار ڈکار آتی ہیں اور استسقا کے مریضوں کو غذائے بے نمک دی جاتی ہے نمک سینہ سے بلغم کو اکھاڑتا ہے چربی کو کم کرتا ہے۔ اس کا کثرت، استعمال بدن کو لاسز کرتا ہے، اور بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں۔

نمک کا استعمال کا صرف یہی فائدہ نہیں ہے کہ یہ ہماری غذا کو مزیداد بناتا ہے بلکہ تندرستی کو قائم رکھنے کے لیے خون، ہڈیوں، گوشت کی بناوٹ میں کام آتا ہے جسم انسانی میں ہونے والی بیماریاں بدن کیلئے بڑی ضروری اور کارآمد چیز ہے۔



اگر آدمی کو نمک نہ ملے یا وہ اس کو جان کر کھانا چھوڑ دے تو اس کے جسم میں نمک کی مقدار جو موجود ہوتی ہے وہ کم ہو جاتی ہے جس کے نتیجہ میں اس کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے اور وہ طرح طرح کی بیماریوں میں گھر جاتا ہے۔  
 لاہوری نمک کو آگ میں جلا کر باریک پیس لیں اور بوقت ضرورت دانتوں پر **ملیں** اس سے دانت سفید اور مضبوط ہو جاتے ہیں نمک کو پانی میں **جوشی** دے کر غزغزے کرنے سے وارث درو کو فائدہ پہنچتا ہے۔

نمک کی ڈلی کو آگ میں **خوب گرم کر کے** کھوڑے سے پانی میں بٹھاؤ دیں اور وہ پانی پلا دیں اسی طرح دن میں **تین بار** کر میں کھانسی کیلئے مفید ہے اگر صرف نمک چوس لیا جائے تو بھی فائدہ مند ہے۔  
 حقہ کی چلم میں کنکری کی بجائے نمک کی ڈلی رکھ کر **چھ ماہ تک** استعمال کریں پھر باریک پیس کر ایک رقی تا دو رقی روزانہ استعمال کریں مدتوں پر نادامہ چند روز میں دور ہو جائے گا سرد پانی سے پرہیز گرم پانی استعمال کریں۔

اکسیر، بیضہ (نمک کا تیزاب) ۲۰۲ بوند چند گھونٹ پانی میں ملا کر دیں اور پندرہ بیس منٹ کے بعد دوسری اور پھر گھنٹہ بعد تیسری خوراک دے دیں مگر یاد رہے کہ یہ اکسیری عرق شیشہ کے

گلاس میں دینا چاہیے ۔

بعد میں ٹھنڈا پانی پی لیں ۔

نمک کو پیس کر کپڑے سے چھان لیں اور بطور ستوار استعمال کریں، ہر قسم کے درد کے لیے مفید ہے ۔

یہ ہوش آدمی کو ہوش میں لانے کے لیے ۲ یا ۳ ماشہ پانی میں حل کر کے بے ہوش مریض کے دونوں نتھنوں میں بچہ قطرے ٹپکائیں فوراً ہوش آجائے گا ۔

باریک پسا ہوا نمک لے کر اس کو شہد میں گوندھ لیں اور کسی کپڑے میں پلیٹ کر گولہ بنالیں اس گولہ پر مٹی لگا کر آگ میں رکھ دیں جب مٹی سرخ ہو جائے تو گولہ کو نکال کر اس میں سے نمک نکال لیں اور باریک پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں نزلہ و زکام کو دور دور کر نیکیلے روزانہ صبح و شام کھانا کھانے کے بعد ایک ماشہ استعمال میں لائیں ۔

انفلوائنزا ہو تو ایک ماشہ نمک گرم پانی کے ساتھ دن میں چار بار پی لیں خوب باریک پیسے ہوئے رپوڈر کی طرح باریک نمک کی ستوار لیسنے سے دماغ کے کیڑے مر جاتا ہے ۔

نمک کے مناسب استعمال سے غذا کے ہضم میں مدد ملتی ہے بھوکا خوب لگتی ہے اور ریاح نکلتی رہتی ہے اس کے علاوہ نمک کے مزید فائدے یہ ہیں ۔



بلٹی گو کھانسی میں نمک کی ڈلی منہ میں رکھنے سے بلغم کے نکلنے میں  
مدد ملتی ہے اور کھانسی کم اٹھتی ہے ۔  
معمولی قسم کے سرد دیکھتے نمک پیس کر زبان پر ایک چٹکی  
رکھیں اور باریک پسا اور چھنا ہوا نمک ایک تھوڑے بیکر سے کوئلہ کا  
سقوط (جسے باریک پیس کر کپڑے میں سے پھان لیا گیا ہو) دو حصہ ۔  
ان دونوں کو ملا کر کھری کر کے سیمان کر لیں منجن تیار ہے ولایتی حیرانیم  
کش پاؤ ڈرتے سے بدرجہا بہتر ہے ۔

## پودینہ

بد ہمتی سے سینے کی جلن ہو، بد بو دار ڈکاریں آتی ہوں آنتوں  
میں ریا کی چھن ہو پودینے کی چٹنی چاٹنے سے تمام کیفیات میں  
کامل فائدہ ہوتا ہے متلی ہونا بھوک نہ لگنا کھانا ہضم نہ ہونا خشک  
بواسیر میں فائدہ مند ہوتا ہے ۔

پودینہ کو شراب میں پیس کر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے  
دور ہو جاتے ہیں اور جھانٹیاں دور ہو جاتی ہیں اور بعض لوگوں  
کے آنکھ کے نیچے جو کالا حلقہ پیدا ہو جاتا ہے وہ بھی اس کے برابر  
لگاتے رہنے سے مٹ جاتا ہے بلی انو لے اور چوبے نے کاٹ لیا

ہو یا بھڑ، پچھونے ڈنک مارا، ہو تو پودینہ پیس کر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

ہرے پودینے کا پانی نکال کر ٹپکانے سے ناک، کان اور دوسرے اعضاء کے زخموں کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

پودینہ پتی کے لیے بھی مفید ہے پودینہ سبز ایک تولہ اور اگر خشک ہو تو چھ ماشے شکر سرخ دو تولے پانی میں جو تس دے کر پلانے سے یہ مرض دور ہو جاتا ہے۔

در و شکیم قے وغیشیان کو تسکین دیتا ہے ریا ح تحلیل کرتا ہے اور وضع حمل میں مدد دیتا ہے پیشاب، حیض و پسینہ بہاتا ہے پودینے کے پتوں کا جو شاندرہ تین چار روز ایام حیض سے قبل صبح و شام چار یا پنج مرتبہ پلانے سے حیض کھل کر آتا ہے اور تریاقیت رکھنے کی وجہ سے مرض ہیضہ میں فائدہ مند ہے۔ اس کا جو شاندرہ یا عرق پلاتے ہیں۔

اگر پودینہ کے پتے اس وقت توڑے جائیں جب کہ پھول اور شگوفے نکلے ہوں تو روغن کی مقدار زیادہ حاصل ہوتی ہے اس کا جو ہر بھی نکالا جاتا ہے جو ست پودینہ کے نام سے مشہور ہے۔

پودینہ مقبول اور دیہات میں عام ملتا ہے اس کی خوشبو کیلئے سالن میں ڈالتے ہیں یہ کھانے کو ہضم کرتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے۔



اور ریاچ کو نکالتا ہے اس لیے اس کی چٹنی بنا کر کھانے کے ساتھ کھاتے ہیں اس میں زہروں کو رفع کرنے کی تاثیر بھی ہے اس لیے بعض زہروں کو دور کرنے کیلئے بھی استعمال کرتے ہیں چنانچہ بدہمتی اور ہیضہ میں پودینہ چھ ماشے اور الائچی تین ماشے کو آدھ سیر پانی میں جوش دیکر **چھان** کر بار بار پلانے سے متلی اور قے بند ہو جاتی ہے پیٹ کا درد بھی دور ہو جاتا ہے۔ اور پیاس کم ہو جاتی ہے۔

فیل یا اور دوالی رجس میں پنڈ لیوں کی رگیں بھول کر موٹی ہو جاتی ہیں میں چھ ماشہ پودینہ کو **پس چھان** کر ماء الجبن دس تو لے ساتھ کچھ عرصے تک برابر استعمال کرتے رہنے سے ان مرضوں کی کمی ہو جاتی ہے۔

## تاریل

کھوپرا دماغ اور آنکھوں کے لیے بڑی مفید ہے بینائی کو تیز کرتا ہے گردوں کو قوت دیتا ہے اس قائدہ کے لیے مصری کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ نازیل کاتیل گھی کی جگہ کھانے میں استعمال کیا جائے تو بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے اس کے علاوہ نیم گرم مالش کر کے دروں کو دور کرتا ہے۔ **تاریل** کا تازہ تیل کالی کھانسی کیلئے

اچھی دوا ہے اگر بچہ کی عمر ایک سال ہو تو ناریل کا خالص تیل تین تین ماشے دن میں بار پلائیں اور بارہ روز تک برابر پلاتے رہیں۔ ناریل کا تیل پلانے سے پیٹ کے کیڑے بھی مرجاتے ہیں پرانے کھوپڑے کو باریک کوٹیں اور اس میں چوتھائی حصہ ہلدی ملا کر بوٹلی باندھ لیں اور اس کو گرم کر کے چوٹ کی جگہ کو سینکیں اور پر سے اسی کو ہلکا گرم باندھ دیں تو چوٹ کا درد اور سوجن دور ہو جائے گی حمل کے دنوں میں کھوپڑا اور مصری کھانے سے حاملہ کی عام جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے اور تندرست اور خوبصورت بچہ پیدا ہوتا ہے۔

بخوش مزہ شیریں خون صالح پیدا کرتا ہے سینہ نرم کرتا ہے کثیر الغذا ہے بدن کو ضربہ کرتا ہے حرارت اصلی کو قوت دیتا ہے۔ مصری کے ہمراہ ہر روز نہار منہ ایک تولہ کھانا **بینالی** کو قوت دیتا ہے پرانا کھوپڑا تین ماشہ گرم شکم خفوضا کردہ دانوں کو ہلاک کرنے کے لیے کھلاتے ہیں۔

ناریل کے اوپر والے پوست کا ریشہ جلا کر ہم وزن مصری ملا کر مقدار ۶ ماشہ باقی کے ساتھ پیسکا دینے سے بواسیری خون اور کثرت حیض رک رک جاتا ہے۔

اس کا تیل سر میں لگانے سے بال بڑھتے ہیں دماغ کیلئے مفید ہے سو تولہ کھوپڑے میں سے تیس سے چالیس تولہ تیل نکلتا ہے



یہ تیل سفید بیٹھا اور خوشبودار ہوتا ہے اور جاڑوں میں جم جاتا ہے  
تازہ تیل سرد مزاج والے کے لیے گھی سے بہتر ہے خام پھل کا پانی  
مہر د اور مفرح ہے بخاروں اور ذیابیطس میں پیاس بجھاتا ہے ۔  
کھوپرے میں غذائی بہت ہیں اس لیے اس کے کھانے سے  
بدن طاقتور اور **سوٹا** ہوتا ہے اسی لیے اس کو حلوے اور سٹھائیوں میں  
ڈال کر کھاتے ہیں ۔

## دھنیا

گرنی اور دماغ کی کمزوری کی وجہ سے انسان کو چلتے چلتے یا دیر  
تک بیٹھے رہنے سے کھڑے ہونے چکر آ جاتا ہے اس کیلئے ہرے  
سبز دھنیا کا پانی نکال کر روزانہ بقدر سبب پانی اور مصری ملا کر  
پلایا کریں ۔ پانچ چھ روز میں آرام آ جائے گا اگر دھنیا خشک بقدر  
۱ ماشہ ٹھنڈی کی طرح گھوٹ چھان کر مصری ملا کر پلایا کریں اس  
سے بھی آرام ہوگا ۔

گرنی کی وجہ سے سر چکرائے یا آنکھوں سے اندھیرا اچھا جائے  
تو خشک دھنیا چھ ماشہ اور چھوٹی الائچی پانچ عدد کو ذرا کوٹ کر  
رات کو پانی میں بھگو دیں صبح نہوے کر مصری سے بیٹھا کر کے پیئیں

تین روز بیتے سے شکایت دور ہوگی ۔

خشک دھنیا ۲ ماشہ کا شیرہ نکال کر شربت بنقشہ سے سفیر میں  
کر کے دن میں دو تین دفعہ پلائیں سر میں چکر آنا آنکھوں کے آگے  
اندھیرا آنا کے لیے بہت مفید ہے ۔

خشک دھنیے کو جو کوپ کر کے پوٹلی میں باندھ لیں بار بار  
سونگھیں پھینکیں بند ہو جائیں گی ۔

سبز دھنیے کا پانی کے کر مرہن کو سونگھائیں نیز سبز پتے باریک  
پیس پیشانی پر لپ کر اس سے نکسیر کا جاری خون بند ہو جائے  
گا ۔

دھنیاں خشک چھ تولہ سرکہ میں رات بھر بھگو کر خشک کر لیں اور  
باریک چھان لیں ، پھر دار چینی ملٹی ، سونف زیرہ سفید ہر ایک  
تولہ تولہ چینی ۱۲ تولہ شامل کر کے سفوف بنالیں چھ ماشہ سے ایک  
تولہ تک دن میں تین مرتبہ استعمال کریں تمام قسم کے درد سر کے لیے  
مفید ہے دماغ و معدہ کو قوت دیتا ہے بلغم کو دور کرتا ہے آنکھوں  
میں روشنی پیدا کرتا ہے اور آنکھوں سے پانی آنا دور ہوتا ہے نیند  
لاتا ہے ۔

دھنیاں خشک کر باریک پیسیں اور اس میں قدرے جوا کا  
آٹا اور ملتانی سٹی ملا کر پیشانی پر لپ کر اس میں نیز اندرونی طور پر دھنیاں  
یہ چھ ماشہ باریک پیس کر مشرقی ملا کر پلا دیں نکسیر بند ہو جائے گی ۔



دھنیا خشک ایک تولہ کو سردائی کی طرح گھونٹ کر پینا نکسیر  
کیلئے مفید ہے بشرطیکہ یہ گرمی مرض کی وجہ سے پیدا ہوا ہو۔

لوہک ایک سادر کو دھنیا کے پانی میں کھل کر پیں، اس جلول کو  
ناک میں سرکیں، ناک سے جو بد بو آتی ہے اس کے لیے مفید ہے۔

خشک دھنیا ماشہ چاولوں کے پانی میں پیس کر قدر سے مہری  
ملا کر لائیں، بچوں کی کھانسی کو مفید ہے۔

اگر گرمی کی زیادتی کی وجہ سے ڈکار شروع ہو جائیں تو اس  
کو رفع نے کے لیے کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا دھنیا چھالیا  
جائے تو ڈکار نے بند ہو جاتے ہیں۔

بچوں کے پیٹ درد کے لیے دھنیا خشک بقدر ماشہ پانی  
میں گھسٹا، پھان کر بچہ کو پلائیں اس سے بچہ کو پیٹ درد کا آرام  
ہو جائے گا۔

دھنیاں کے پتے ۹ ماشہ ہمراہ اجوائن چار ماشہ نمک ۶ ماشہ گھوٹ  
کر پلائیں۔ قے یا دست خواہ کسی قسم کے ہوں بند ہوں گے۔  
دھنیا ایک تولہ گھوٹ پھان کر مہری ملا کر گھونٹ گھونٹ  
پلائیں قے بند ہو جائے گی۔

جب قے کسی طرح بند ہونے میں نہ آتی ہو تو سرد دھنیے کا پانی تھوڑے  
تھوڑے وقفہ سے گھونٹ گھونٹ کر کے پلاتا جائیے۔  
کسی شخص کے معده میں غذا بہت کم ٹھہرتی ہو یعنی بہت جلد

پاخانہ کے راہ اچھی طرح ہضم ہوئے بغیر نکل جاتی ہو یعنی اس صورت میں دھنیا ۵ تولہ مزاج سیاہ ۲ تولہ، نمک ۲ تولہ باریک پیس کر چورن بنالیں خوراک صرف ۳ ماشہ کھانا کھانے کے بعد دیا کریں۔

دل کا دھڑکنا، اس کے لیے خشک دھنیاں کو کوٹ چھان کر رات کے وقت **سٹی کے** کورے کوزے کے اندر آدھ سیر پانی ڈال کر بھگو دیں اور صبح **مل** پھان کر مہری ملا کر پلا دیں۔

خشک دھنیا کو سفوف کر کے چھ ماشہ صبح اور اسی قدر شام کو عرق مشک سے چند لیم کھلائیں **دل پھڑکنے** کے لیے مفید ہے۔

خون کے دست آرہے ہو تو دھنیا ایک تولہ پانی میں سردائی طور پر گھوٹ کر پھان کر اور مہری ملا کر پلائیں ایک ہی روز میں بہت سا آرام آجائے گا۔  
دھنیا ستوی دل و دماغ ہے بخارات و ماخ میں **چڑھنے** اور

خفقان و سواس کو مفید ہے معدہ کو بھی قوت بخشتا ہے۔ **دستوں کو بند** کرتا ہے اس کی کلی منہ کے جوش اور گلے کے دوران درد کو تافع ہے دھنیا سبز کا پانی آنکھ میں ٹپکانے سے چرچیک کا آبلہ آنکھ میں نہیں پڑتا۔  
بھنا ہوا دھنیا نفخ شکم، بد ہضمی کے سفوف بنا کر کھلاتے ہیں نیز چھوٹے بچوں کو قویٰ میں پانی میں پیس کر یا سفوف بنا کر دیا جاتا ہے۔  
بچوں میں حیاتین ج موجود ہے مزاج سرد و خشک درجہ دوم۔

دال ترکاری میں جو سال شامل کیا جاتا ہے دھنیا اس کا ایک جز ہے

اس سے سالانہ نہشت دلائے



دھنیا گرم در و سر کے لیے مفید ہے اس کو پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی کا سرد در دور ہو جاتا ہے ہر سے دھینے کا پانی اور کلکڑی کا پانی نکال کر اس میں ٹھوڑا سرکہ ملائیں اور ایک شیشی میں ڈال کر سرسام کے مریض کی ناک کے سامنے رکھیں مفید ہے۔

چکر آنے کی شکایت ہو تو دھنیا خشک اور آملہ خشک نو نو ماشے کو نیم کو ب کر کے رات کو پانی میں بھگو کر رکھیں صبح کو پانی چھان لیں اور مہری سے میٹھا کر کے پی لیں۔

کھانا کھانے کے بعد پانچ چھ ماشے دھنیا چبانے سے معدہ کو قوت پہنچتی ہے اور اگر معدے کی کمزوری کی وجہ سے دست آتے ہوں تو ان کے بند ہونے میں مدد ملتی ہے اگر دستوں میں خون آتا ہے تو ایک تولہ دھینے کو پانی میں پیس چھان کر پینے سے وہ بند ہو جاتا ہے۔

اگر معدے سے بخیر ہوتی ہے اور اس سے مریض کو درد سر ہو یا چکر آتے ہوں تو دھینے کو کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ ملا کر ۹ ماشے کھانے سے بخیر رک جاتی ہے اور چکر دن کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

دھینے کو کوٹ چھان کر اس کے برابر کھانڈ ملائیں اور چھ چھ صبح شام کئی روز تک کھائیں دل کی دھڑکن کو دور کرنے کیلئے مفید ہے۔

# ریٹھ

خناق یہ بڑی مہلک مرض ہے اس سے مریض کے اچانک مر جانے کا پورا خطرہ ہے خناق کے لیے ریٹھ دوائی نہیں کراست ہے مریض کے حلق میں کچھ اٹکا ہوا معلوم ہوتا ہے اور حلق میں سے ایک گھونٹ پانی نہیں گزر سکتا۔ پوست ریٹھ ایک تولہ کو کھوٹا کر یا جوش دے کر مریض کو ستر غزہ کرائیں اگر مریض لمبے ہوتے پڑا ہوا ہو تو پانی ریٹھ کا بنا ہوا منہ میں ڈال کر دوسرا شخص اس کے سر کو ہلائے دوائی منٹ میں مریض اٹھ بیٹھے گا ترش اور بو جھل اشیاء کسی اجاد وغیرہ سے پس میز سا گودانہ اور کھچڑی غذا ہے ریٹھ کا بھلکا اچھی طرح پیس کر صاف کریں اور شربت شہتوت آمیز کر کے حانہ باجرہ کے کے برا بگولیاں بنائیں ہر روز ایک گولی صبح ایک شام گھی یا بالائی سے کھلائیں خناق کے علاوہ خنازیر اور زہر باد کے لیے بھی مفید ہے مغز تخم ریٹھ کا سفوف بتائیں اور اس میں سے ۹ ماشہ روزانہ صبح عرق سونف یا گاڈ زبان سے دیں دمہ کو آرام ہوگا۔ ریٹھ ہم ماشہ آدھ پاؤ پانی میں بھگو کر جھاگ اٹھائیں اور پن پھان کر پلائیں پرانے



دستوں کو مفید ہے ۔

ترقیات سمیات ۔ پوست ریٹھ اتولہ ۔ اسٹاٹ دو تولہ پانی  
میں جوش دے کر پلائیں اس سے قے اگر تمام زہر خارج ہو جاتا ہے  
دو گھنٹہ بعد پھر استعمال کریں ۔

پوست ریٹھ ایک کیر پانی تین کیر ۔ پہلے پوست ریٹھ کو خوب  
باریک پیس کر پانی میں ملا کر بلونا شروع کریں جتنی جھاگ آتی جائے  
اتار کر چینی کی پلیٹ میں لیتے جائیں جب جھاگ آنے بند ہو جائیں  
تو اس جھاگ کو دھوپ میں خشک کریں ۔ یہی پوست ریٹھ ہے جو اکیر  
مار گزیدہ ہے خوراک صرف دورتی ۔

سانپ کاٹے کا علاج پوست ریٹھ بقدر ۹ ماشہ پانی میں خوب  
اچھی طرح گھوٹ کر اور نیم گرم کر کے مریض کو پلائیں کھوڑی دیر میں  
قے ہوگی پھر پلاویں جب تک زہر بذریعہ قے خارج ہوتا رہے  
پلائے رہیں تریاق ہے مویشی کو سانپ ڈس لے تو سفوف ریٹھ آدھ  
پاؤ پانی میں گھوٹ کر نال کے ذریعہ پلاویں چند خوراک میں زہر  
بالکلی اتر جائے گا ۔

بچھو سے بچاؤ اگر پوست ریٹھ کو پانی میں پیس کر گھر میں چھڑک  
دیا جائے ۔ تو بچھو ہرگز گھر نہیں آتا وہ اس کی بو سے بھاگتا ہے ۔  
جو شخص روٹی کھانے سے پیشتر دورتی سفوف پوست ریٹھ  
کو استعمال کرتے رہیں ان پر زہر اثر نہیں کرتا ۔

اسی کا پانی پینے سے قے کے ذریعے زہر دور ہو جاتا ہے اس کے پانی سے سنوار لینے سے سر کے امراض دور ہو جاتے ہیں ریٹھ مقوی معده جگر و اعصاب سے زہریلے جانوروں کے کاٹے کا اعلیٰ تریاق ہے زیادہ مقدار میں گرانی پیدا کرتا ہے۔ ریٹھ بلفم پیدا کرنے والے آؤر دست آور گرم کش۔ دمہ و امراض شکم کے لیے سہتر نیا کے ہمراہ مناسب مقدار میں ملا کر جلاب دیا جاتا ہے اسٹریا مرگی ہر قسم کی بے ہوشی میں اس کی تسوار دینے سے فوراً ہوش آجاتا ہے زہریلے جانور کے کاٹے پر لگانا نہایت مفید ہے پوست مغز ریٹھ و ماشہ الایچی خورد چھ ماشہ گل سرخ تین ماشہ تسوار تیار کر لیں بطور تسواریں آدھا سرد درد دور ہوگا۔

مرگی کے مریض کو دورہ کے وقت صرف ریٹھ پیسی کر سنگھائیں تو اسے فوراً ہوش آجاتا ہے مرگی کے مریض کے گلے میں ریٹھ ٹکانا بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

ریٹھ کے چھلکا کو کوٹ کر برابر گڑ شامل کر کے چھوٹے بر کے برابر گولیاں تیار کریں چند لقمے کھلا کر ایک گولی صبح کے کھانے اور ایک گولی رات کے کھانے کے بعد دیں تین چار دن کے اندر درد دور ہوگی مسلسل استعمال سے لقوہ سے چھٹکارہ ہوگا۔

جس بچہ کی آنکھیں تیلی ہوں ان کو سیاہ بنانے کے لیے پوست



ریٹھ کو جلا کر روغن زیتون میں ملا کر بچہ کی کھوپڑی پر لگا کریں تو آنکھیں سیاہ ہو جائیں گی ۔

## جائفل

گرم سفوحات اور معجونات میں شامل کرتے ہیں سو سوٹھ اور جائفل کا سفوف ۲۰۲ رقی کی مقدار میں پھ رقی زیرہ کے سفوف کے ساتھ ملا کر کھانے سے باختم درست رہتا ہے اور ریا ح کی کثرت درمیان جاتی ہے جائفل کو چونے کے پانی میں بھگو کر خشک کر لیتے ہیں تو اس میں کیڑا نہیں لگتا جائفل میں روغن فراری ۵ سے ۱۵ فیصد تک پایا جاتا ہے یہ تیل پر فیویری خوشبو سازی اور صابن سازی میں بکثرت استعمال ہوتا ہے ۔

حرارت غریزی کا محافظ ہے باختم ہے سردی کے اورام وجع مفاصل و در فالج میں اس کا صناد لگاتے ہیں بنف با، بنف معدہ نفخ شکم اور ، میں نافع ہے زیادہ مقدار میں کنلانے سے عنودگی پیدا ہوتی ہے



# لہسن

بھارت کی قدیم کتابوں میں لہسن کو اکسیر کہا گیا ہے۔ بچوں، بوڑھوں اور مرد و زنانوں کے لیے لہسن کا استعمال اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ لہسن کھانے سے یڑھایا جوانی میں بدل جاتا ہے۔ نیا خون پیدا ہوتا ہے۔ خون میں سرخی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے استعمال سے موتیا بند کا پانی بند ہو جاتا ہے۔ لہسن کم نظری کا تجربہ علاج ہے۔ لقوہ، گٹھیا اور فالج میں اکسیر حکم رکھتا ہے۔ یہ مقوی، معدہ، مقوی باہ، مقوی بدن اور مقوی دماغ و بصری۔ بلغمی کھانسی۔ بادی بواسیر، باڈ گولہ، اور پیٹ کے کو دور کرنے کے لیے بے حد مفید ہے۔

لہسن دق کے مریضوں کے لیے بے خطا دوا ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ لہسن کو پانی میں پیس کر چھان لیجئے اور اس چھنے ہوئے عرق کو شیشی میں محفوظ رکھ لیجئے۔ یہ پانی ۶ ماہ کی مقدار میں غذا کے درمیان دق کے مریض کو پلائیے۔ یہ دق کے مرض کا حکمی علاج ہے۔ تب دق میں لہسن کے چار پائنج جوے کاٹ کر شہد یا گلقد کے ساتھ استعمال کرنا فائدہ بخش ہے۔

لہسن گرم مزاج والوں کے لیے معنہ ہے۔ اس کی تاثیر گرم خشک ہے۔ اپنے جسم کی طاقت اور طبیعت میں موسم کو دیکھتے ہوئے ۶ ماہ



سے چار تو لے تک روزانہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

لہسن میں کیڑے و جراثیم مارنے کا زبردست وصف ہے۔ سانس اور بچھو کے زہر میں اسے مریض کو کھلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ڈنک کے مقام پر لگانا زہر اور درد کو روکتا ہے بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ بڑھ جانے میں مفید ہے۔ اس کا استعمال کھانسی، پیٹ میں پانی پڑ جانے کے لئے مفید ہے۔ لہسن گرم خشک ہوتا ہے۔ بلغم اور دبیاح کو خارج کرتا ہے۔ باضم ہے پیشاب اور حینش کو جاری کرتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے گنٹھیاں، لالچ، لقوہ، رخشہ کو دور کرتا ہے۔

سر دیوں میں اس کو استعمال کرنے سے جسم میں گرمی آجاتی ہے۔ اس کو پس کر پھوڑوں پر لپک کرنے سے پھوڑے پھٹ جاتے ہیں بدیورپ کے بڑے بڑے ڈاکٹر لہسن کو دق و سل کے لئے مفید خیال کرتے ہیں۔ پنجاب کے کئی دیہاتوں میں لہسن کے رس کو بھینس کے دودھ میں ملا کر تپ دق و سل کے مریض کو دینے کا پرانا رواج ہے۔ اس کا رس دوماشہ سے شروع کر کے چھ ماہ تک دیا جائے۔

لہسن کو استعمال کرنے سے جسم میں جسمانی اور دماغی طاقت آجاتی ہے بڑھا پے میں اس کا استعمال زیادہ فائدہ کرتا ہے۔ اس کو کھانے سے منہ میں بدبو آتی ہے اگر اسے چھا چھ میں رات بھر بھگو کر رکھ دیں تو اس کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

لہسن کو رگڑ کر اس میں نوشادر ملائیں اور جہاں سفید داغ ہوں وہاں  
یہ لپیپ کرتے رہیں۔

لہسن کو پیس کر دانت کے سوراخ میں بھر دیں، دانت کے درد کو فوراً  
آرام آجائے گا اور کیڑا مر جائے گا۔

لہسن کا رس نکال کر قدرے گرم کر کے ایک دو قطرے کان میں ڈالیں  
کان کا سخت سے سخت درد اور کان کی پھنسی کو آرام ہوگا۔  
لہسن کا حلوہ بنا کر اس میں شہد ملا کر کھانے سے خوب بھٹوک لگتی ہے،  
انسان طاقتور بن جاتا ہے۔ چہرہ کا رنگ لال ہو جاتا ہے اور قوتِ باہ بہت  
بہت پیدا ہوتی ہے۔





# لیموں

جسم کی گرمی کو دور کرتا ہے قبض کشا ہے، پیشاب لاتا ہے۔ معدہ  
وانتڑیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ ہیضہ، متلی اور قے میں مفید ہے۔ پیاس کو  
بجھاتا ہے اور نہ ہر لیے جانوروں کے ڈنک پر اس کا رس لگانے سے  
زہر کا اثر دور ہو جاتا ہے۔ دل کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ اس کا اچار برسی  
ہونی تلی کو ٹھیک کرتا ہے۔ گرمی کے بخار میں مفید ہے۔ بلیریا کے بخار میں  
لیموں پر پسلی ہونی کالی مرچ اور نمک لگا کر قدرے گرم کر کے مریض کو  
اس کا رس چوسنے کی ہدایت کریں۔

لیموں کے رس میں دو تین گنا پانی ملا کر ناک میں چڑھانے سے  
گرمی کا وجہ سے آنکھ سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔  
اس طرح لیموں کا رس پانچ گنا گرم پانی میں حل کر کے منہ میں رکھ کر  
ارے کریں۔ اس طرح دو چار بار غزارے کرنے سے زبان اور منہ کے پھیالے  
بند ہو جاتے ہیں۔ سوڑوں اور دانتوں کے درد کو آرام آ جاتا ہے۔  
لیموں کا چھلکا جس سے رس نکال لیا گیا ہو۔ اس کو ماتھے پر رگڑتے  
بہت جلد سے گرمی کا سرد درد دور ہو جاتا ہے

لیموں کا رس نکال لیا گیا ہو چھلکا چہرے پر رگڑنے سے چہرہ کے

کیل جھائیاں اور مہا سے دور ہو جاتے ہیں۔ اور چہرہ خوبصورت بن جاتا ہے۔  
 جو حضرات بہت موٹے ہیں وہ لیموں کا رس پانی میں ملا کر دن میں دو  
 تین بار روزانہ پائیں۔ اس طریقہ سے متواتر کئی ماہ تک لیموں کا رس پینے سے  
 ان کا موٹاپا دور ہو جائے گا۔

لیموں کے خالص رس کو ریش، تو لیے یا انگلیوں پر لگا کر دانتوں پر ملنے  
 سے دانتوں کا میل دور ہو جاتا ہے اور دانت، موتیوں کی مانند چمکنے لگ جاتے  
 ہیں لیموں کے رس میں برابر پانی ملا لینے سے رس کی تیزی سے سوڑوں  
 کو تکلیف نہ ہوگی۔





## جلوتری

تیز مزاج گرم خشک۔ مقدار خوراک ایک ماشہ سے تین ماشہ تک  
انحال و استعمال:۔ **مفرح** مقوی معدہ، جگر و باہر و بطور خشک کرتی ہے  
مقوی، **مفرح** اور **سلطانی** ہے مقوی اور قابض ہونکی وجہ سے پرانے  
دستوں کو بند کرتی ہے۔

پوٹاشیم پرینگے نیٹا۔ یہ ہیضہ کے لیے مفید روا ہے، ہیضہ عموماً  
خراب پانی سے پیدا ہوتا ہے اس لیے اس کو کتروؤں کا پانی صاف کر کے  
لے استعمال کیا جاتا ہے تین رقیہ دوا لیکر آدھ **سیر پانی** میں حل کر کے  
رکھیں اور جب ہیضہ کا مریض پانی مانگے یہی پانی ایک چھٹانک لے  
کر ایک ہی بار اسے پلا دیں چند بار کے پلانے سے ہیضہ کی تیزی کم  
ہو جائے گی۔



# کیلا

بعض ممالک میں یہ پھل بارہ مہینے پیدا ہوتا ہے۔ اس کے کچے گچھے کاٹ کر پال کے طور پر لپکاٹے جاتے ہیں۔ کیلا ایک جاتے پر چتری دار ہو جاتا ہے۔ بنگال مدراس اور دوسرے ایسے ممالک ہیں جہاں اس کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے اسے سبزی کے طور پر لپکا کر کھاتے ہیں۔ اسکا تنا کاٹ کر تھیلی کے ساتھ لپکانے سے ایک وافر غذائیت والا اور خوش ذائقہ سالن تیار ہو جاتا ہے۔

ایک خاص قسم کا کیلا جسے رائے اور مون کہا جاتا ہے انسانی انگلی کے برابر اس کی پھلی ہوتی ہے۔ نیپال میں اس کی ایک قسم بنام آرٹنی وافر مقدار میں کاشت کی جاتی ہے۔ اس کی چھال اور پھلیوں کو جلا کر نمک بنایا جاتا ہے۔ اس نمک سے کپڑے دھوئے جاتے ہیں۔ صابن کے مقابلے میں یہ نمک بہت سستا اور بہت اچلی دھلائی کرتا ہے۔ پکا ہوا کیلا گرم اور تر مزاج رکھتا ہے۔ کچا کیلا مزاج کے اعتبار سے سرد ہوتا ہے۔ البتہ اس کی جڑ گرم خشک ہوتی ہے۔ ایک وقت یا بچ کیلے کھانے سے ایک وقت کی مکمل غذا حاصل ہوتی ہے۔ ایک اوسط درجے کا آدمی دن بھر میں نو دس کیلے کھا کر پوری چستی اور توانائی حاصل کر سکتا ہے۔ جس

کیلے کے اوپر کا پھل کا قائم ہو اس کا گودا خواہ کتنا ہی نرم اور چکھلا ہوا ہو پوری غذائیت رکھتا ہے۔

کیلا دل کو طاقت دیتا ہے۔ بدن میں گارٹھا خون پیدا کرتا ہے سینے کی کھڑکھڑاہٹ دور کرتا ہے۔ اور اس کھردرے پن کو رفع کرتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے۔ گلے اور سانس کی نالی کی خراش کو دور کرتا ہے۔ گرم طبیعت والوں میں ہر قسم کی چستی اور توانائی کا بے پناہ خزانہ ہے۔ کیلے کے استعمال سے گردے مضبوط ہوتے ہیں۔ سینے کی جلن دور ہوتی ہے۔

جب کسی کو اچانک دست آنے لگیں.... پیٹ میں سخت سروڑ ہو پانی کی طرح پتلے دست آ رہے ہوں تو ہر قسم کی غذائیت بند کر کے ایک عدد کیسی ایک گھنٹہ بعد کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں اور باضمہ درست ہو جائے گا۔

کیلا کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ مثانہ اور پیشاب کی جلن اور خراش کو فائدہ ہوتا ہے۔

”چہرے کے دافع دھبوں اور جھائیوں سے پریشان افراد بچے ہوئے کیلے کا گودا آدھے وزن پسے ہوئے خربوزے کے بیجوں میں ملا کر لیٹور مرہم چہرے کا رنگ صاف اور خوش نما ہوتا ہے۔

کیلے کی جڑ ایک چھٹانک پھوٹے پھوٹے ٹکڑے کر کے چھ سو گرام پانی میں تین چار جوش دے کر چھان لیں۔ پھر اس میں گریمالال شکر ملا کر



صبح کے وقت ہمارے پیٹے سے دو تین دن میں پیٹ کے چھوٹے  
 چھوٹے کیڑے مر جاتے ہیں۔ اور پاخانے کے راستے خارج ہو جاتے  
 ہیں۔ ایک خاصیت یہ ہے کہ کیلے کے ذرخٹوں میں سانپ داخل نہیں  
 ہوتے پاتا۔ غرض کیلے کے قدرت نے لا تعداد نعمتیں یکجا کر کے عطا  
 فرمادی ہیں۔



# مہندی

سر میں درد ہو تو اس کے لیے مہندی بہت مفید ہے مہندی کے پھولوں کو سرکہ میں پیس کر پیشانی اور پر لپیٹ کر اس آرام ہوگا۔ اگر سرکہ نہ ملے تو سرکہ کے بجائے محض سادہ پانی میں ہی مہندی کے پھولوں کو پیس کر لپیٹ کر دیں تو بھی آرام تو ہوگا لیکن ذرا دیر لگے گی۔

اگر مہندی کے پھول بروقت نہ مل سکیں تو پھر مہندی کے پتے سبز یا خشک لے کر کھل میں ڈال کر پیس اور پانی سے لپیٹ تیار کر کے لپیٹ کر یہ بھی بہت مفید ہے۔

مہندی کے پھولوں کا درد سر کے لیے مفید ہونا تو یہاں تک ہے کہ تازہ تازہ سونگھنا بھی گرمی کے سردرد کے لیے مفید ہے۔

مہندی لگے ہاتھوں پر باوجود سخت کام کرنے کے آبلے کم پڑتے ہیں۔ اس کے علاوہ مہندی لگانا دل کی دھڑکن کے لیے مفید ہے۔ خون کی توبہ ایک ہی دوا ہے۔



# ترلوز

ترلوز بلین تاثیر بھی رکھتا ہے۔ پیشاب خوب لاتا ہے۔ جس سے جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔ جسم کے زہریلے مادے خارج ہو جاتے ہیں اور گردے مثلاً اور اس کی نالیاں صاف ہو جاتی ہیں۔ اگر ان میں چھوٹی موٹی تھری یا ریگ ہو تو وہ بھی پیشاب کے ساتھ نکل جاتی ہے۔ کبھی کبھی گرم چیزیں کھانے سے پیشاب جل کر آنے لگتا ہے۔ ترلوز کھانے یا اس کا پانی پیتے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

بعض لوگوں کے پیشاب کا رنگ زرد ہوتا ہے یا پیشاب جل کر آتا ہے۔ ان کے لیے ان کا استعمال بہت مفید ہے۔ خون کے بڑھے ہوئے دباؤ (بلڈ پریشر) میں بھی مفید ہے۔ اس کے کھانے سے خون کا بڑھا ہوا دباؤ اعتدال پر آ جاتا ہے۔ بالعموم جو دوائیں خون کے دباؤ کو کم کرتی ہیں وہ دل کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں مگر ترلوز کی یہ خصوصیت ہے نظیر ہے کہ دل کے لیے بہت مفید ہے اور دل کی گھراسٹ میں اس کا استعمال نافع ہے۔

ترلوز بلغم پیدا کرتا ہے۔ حد اعتدال سے زیادہ کھانے یا سردی کے وقت کھانے سے جوڑوں میں درد ہونے لگتا ہے اور قوت باہ کو کمزور کرتا ہے۔ اور اچھارے کی شکایت پیدا کرتا ہے۔



# چلغوزہ

درخت ستوبر کھال کا پھل۔ یہ مغز سفید، ذائقہ قدرے  
شہیر میں خوش ذائقہ۔ مزاج گرم و تر بدرجہ اقل۔ مقدار خوراک ہر ماشرہ  
ایک تولہ افعال **باہ** زیادہ کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے دل و پٹھور  
کو قوت بخشتا ہے۔

بطور خشک پھل سردیوں میں بکثرت کھاتے ہیں اس کو فالج، ہوتہ  
ریشہ، کھانسی، دمر اور ضعف **باہ** میں مناسب ادویہ کے ہمراہ استعمال  
کرتے ہیں اس کے لیے مغز کا شہرہ بنا کر قدرے شہر شامل کر کے پلاٹ بلفنی کھانسی  
کو مفید ہے۔

نیوزے گرم تر ہیں ویر میں ہضم ہوتے ہیں **روٹی** کے بعد ان کا  
کھانا مفید ہے روٹی پیشتر بھوک بند کرتے ہیں۔  
دودھ کے ہمراہ کھانے سے جسم کو فربہ کرتے ہیں۔  
آپ کا مزاج بلفنی ہے تو سردیوں میں چلغوزہ کا استعمال ایک  
معتدل ٹانک ہے۔



# آٹولہ

- ۱۔ آٹولے میں وٹامن "سی" کا بھنڈا ہوتا ہے۔ ایک آٹولے میں ۲۰ سنگتروں کے برابر وٹامن "سی" پایا جاتا ہے۔
- ۲۔ تازہ آٹولہ اگر پابندی سے کھایا جائے تو یہ دانتوں کی حفاظت کیلئے اکثر سب سے زیادہ دانت ہر قسم کی بیماری سے محفوظ رکھتے ہیں۔ تازہ آٹولے کو چبانے یا مشوڑھوں پر ملنے سے پائیریا جیسی بیماری بھی دور ہو جاتی ہے۔
- ۳۔ تازہ آٹولہ کا رس ہر روز پابندی کے ساتھ شہد میں ملا کر کھانے سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے اور موتیا بند جیسی بیماری سے کافی فائدہ ہو جاتا ہے۔
- ۴۔ سوکھے آٹولے کو پیس کر چیلی کے تیل میں ملا کر جسم پر مالش کرنے سے ہر طرح کے پھوڑے پھنسیاں اور خارش دور ہو جاتی ہیں۔
- ۵۔ رات کو ہر روز سوکھے آٹولے باریک پٹے ہوٹے کو پانی یا شہد میں ملا کر کھانے سے قبض، ہیچس اور بواسیر جیسی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔۔۔۔۔
- ۶۔ آٹولے کے رس میں گھی ملا کر اگر استعمال کیا جائے تو گٹھیا کی

شکایت دور ہو جاتی ہے۔

۷۔ کہتے ہیں کہ آنو لے کے رس میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ سانپ کا زہر بھی اس کے آگے نہیں ٹک پاتا۔ آنو لے کو پلانے سے زہر کا اثر کم ہو جاتا ہے۔

۸۔ سوکھا **آنو** اور تر پھلارات کے وقت مٹی کے برتن میں بھگو کر صبح کو باریک کپڑے سے چھان کر اس پانی سے آنکھیں دھوئی جائیں تو آنکھوں کی روشنی بڑھ جاتی ہے۔

۹۔ سوکھے آنو لے کو لوہے کے برتن میں بھگو کر دوسرے روز اس میں شیکا کافی اور ریٹھے کا براہ بنا کر ملا کر اس سے بال دھونے سے بال لمبے چمکدار اور کالے ہوتے ہیں۔





# کھجور

ذائقہ شیریں، مزاج گرم، تر افعال و استعمال؛ کثیر غذا مولد خون اور ہاضم ہے باہ لاتی ہے معدہ و جگر اور باہ کو قوت بخشتی ہے۔ بدن کو قریب کرتی ہے امراض لفظہ، فالج میں مفید ہے اس کی گٹھلی دستوں کو بند کرتی ہے اور جلی ہوئی گٹھلی خون بہنے کو بند کرتی اور زخموں کو صاف کرتی ہے اور اس کا منجن دانوں کو جلا دیتا ہے حیدر آباد دکن میں کھجور کے درخت کا تازہ رسی سل وود کے مریمینور کو استعمال کراتے ہیں۔ غیر رسمی کھجور کچی ہی بازار میں بکنے کیلئے آجاتی ہے بلکہ اس کی نرم کو نیل بھی کاٹ کاٹ کر فروخت کی جاتی ہے جسے کھانے میں ناریل کا ذائقہ ملتا ہے۔

بدن میں بے حد گرمی کے لیے کھجور کھائیں پیشاب کی جلن بھی اس سے جاتی رہتی ہے۔

کھجور دل کے درد یا زخم دل کے علاوہ خفقان میں بھی مفید ہے یہ گرمی کے آشوبہ چشم میں بھی مفید ہے کھجور ہر قسم کے ورم کو تحلیل کرتی ہے۔



## زیرہ

ذائقہ شیریں چرپرا مزاج، گرم و خشک مقدار خوراک ۳ ماشہ سے ۵ ماشہ تک، افعال و استعمال: گرم مصالحہ میں بکثرت استعمال ہوتا ہے سفوی مدہ اور جگر اور آنٹوں کو قوت بخشتا ہے اور گرمی پیدا کرتا ہے ریاہ اور ورموں کو تحلیل کرتا ہے اور بلغم کو کم کرتا ہے اس کی اومت بدن کو ذہلا کرتی ہے ہضم میں مدد دیتا ہے سفید زیرہ سوزاک کے نسخوں کا ایک اہم جزو ہوتا ہے اور رچہ کو چھاتی کا دودھ بڑھاتا ہے۔

ناخنوتہ، جالادغیرہ کو زائل کرنے سے باریک پیس کر آنکھ میں ڈالتے ہیں اور اس کو بطور شقوی معدہ اور کاسر ریاہ استعمال جاتا ہے زیرہ کے تیل کے تیل سے شراب صابن اور دوسری سنگار کی چیزوں میں خوشبو پیدا کی جاتی ہے۔



## کوزہ مصری

عام مصری سے زیادہ صاف، فرحت بخش اور طاقت دینے والی ہوتی ہے منہ کی بدبو، کھانسی، گلا بیٹھنا، دل کی کمزوری اور سینے کی خرخراہٹ میں فائدہ مند ہے۔ گلا صاف کر کے آواز درست کرتی ہے۔

## السی

السی مقوی جسم ہے۔ درد کمر کو دور کرتی ہے، سردیوں میں اس کے لڈو بنا کر کھلاتے ہیں۔ السی ورموں کو گھلاتی اور دردوں کو تسکین دیتی ہے۔ چنانچہ پھوڑے بخنسیوں اور ورموں پر اس کی پلٹس لپٹا کر باندھتے ہیں۔ اگر ورم گھلنے والا ہو تو گھل جاتا ہے ورنہ پک کر پھٹ جاتا ہے۔ السی کی پلٹس بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ چار تولے السی کو باریک پیس کر تین چھٹانک کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر پکائیں اور ایک کپڑے پر پھیلا کر ورم کی جگہ پر لگائیں۔



سونف دو تو لے لے گل قند پانچ تو لے گرمیوں میں گھوٹ کر ملا کر رکھ لیں، سردیوں میں جوش دے کر تین چار مرتبہ پینے سے پیش دور ہو جاتی ہے۔ سونف چھ ماشہ کو پانی میں ہلکا جوش دے کر پلانے سے بچوں کے پیٹ کے ریا ح اور بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔

ہلدی اور چونے کو گھوٹ کر لیپ کرنا چوٹ لگنے اور موچ آنے کے لئے مفید ہے۔ ہلدی اور گھیوں کا آٹا ہم وزن گائے کے کچے دودھ میں ملا کر چہرے پر بطور ایٹن ملنے سے نہ صرف رنگ صاف ہوتا ہے بلکہ داغوں اور چھائیوں کو بھی فائدہ ہوتا ہے ہلدی کو آگ میں بھون کر پیس لیا جائے اور ایک ماشہ خوراک نیم گرم پانی کے ساتھ کھایا جائے تو بلתי کھانسی چند روز میں اچھی ہو جاتی ہے۔ چوٹ کے درد اور سوجن کو دور کرنے کے لئے ہلدی کو پیس کر ایک ماشہ خوراک دودھ کے ساتھ کھائیں اور ہلدی اور چونہ برابر وزن پیس کر چوٹ پر لگائیں۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لئے ہلدی کو پانی میں جوش دے کر پلائیں یا اس کا سفوف بنا کر نیم گرم پانی کے ساتھ کھلائیں۔ جو نکوں کے ڈنکوں پر ہلدی باریک پیس کر لگانے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے اور ڈنکے نہیں پکیتے۔ باری اور تلوں کی کھلی پیس

کریپ کرنے سے مکڑی کے کاٹے کا زہر دور ہو جاتا ہے۔ مکو کے پانی میں ہلدی کا سفوف ملا کر یرقان میں استعمال کرنا فائدہ بخش ہوتا ہے۔



نمک کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے۔ (اس سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اور اختلاج قلب اور دل کے دوسرے عوارض پیدا ہوتے ہیں۔ گلے کی بیماریوں میں سرد نمکین پانی کے غرارے بہت فائدہ کرتے ہیں۔ نمک سینے سے بلغم کو اکھاڑتا ہے۔ چربی کو کم کرتا ہے۔ اس کا کثرت سے استعمال بدن کو لاغر کرتا ہے۔ اور بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں۔ نمک کے استعمال کا صرف یہی فائدہ نہیں کہ یہ ہماری غذا کو مزیدار بناتا ہے بلکہ یہ تندرستی کو قائم رکھنے کے لئے خون، ہڈیوں اور گوشت کی بناوٹ میں کام آتا ہے۔ جسم انسانی میں ہونے والے کیمیائی ادل بدل کئے بڑی ضروری اور کارآمد چیز ہے۔

### اسبغول

سرکہ میں پیس کر ہمراہ گل روغن کے درد سر کے لئے مفید ہے۔ یہ اسہال و پچیش کو روکتا ہے۔ اس کا جو شانہ بطور دوا اور مشروب کے، سوزش معدہ اور پچیش وغیرہ زیادہ مفید ہے۔ اس کی کلی کرنا منہ کے جوش اور منہ کے ورموں میں مفید ہے۔ اسبغول کا

چھلکا (بھوسی) زیادہ تر آنٹوں کے زخم اور پیچش میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اسبغول ایک تولہ، آدھ پاؤ دہی میں ملا کر رکھ چھوڑیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد کھائیں پیچش میں بے حد مفید ہے۔

انڈے کی زردی طاقت کا خزانہ ہے بچوں کو قے و دست آتے ہیں۔ اور کوئی غذا ہضم نہیں ہوتی تو ایک انڈے کی سفیدی کو پاؤ بھر پانی میں پھینٹ کر اس میں **بقدیر** زائقہ کھانڈ ملا کر تیار کیا جاتا ہے۔ اور یہ پانی پلایا جاتا ہے۔

مرغی کے انڈے کی آدھ پکی زردی بڑی **مقدار** میں خون بن جاتی ہے۔ خون کے پیدا کرنے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لئے انڈا بہترین غذا اور دوا ہے۔ بعض لوگوں کو ریشہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ان کے لئے آدھ پکے انڈے کی زردی نہایت مفید چیز ہے۔

مغز الماس نہایت مفید ہے۔ حناق میں حلق میں ورم ہو جاتا ہے۔ روٹا کا لقمہ یہاں تک کہ پانی کا گھونٹ بھی حلق سے اترنا مشکل



ہو جاتا ہے ایسی صورت میں مغز المٹاس کے جو شاندرے سے غرارے کرانے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ بیرونی طور پر ورم کو دور کرنے کے لئے ہری مکوہ کے پانی میں مغز المٹاس کو پیس کر لپ کرتے ہیں۔ ورم اندرونی ہو یا بیرونی ہر حالت میں مفید ہے۔

اخروٹ کا مزاج چونکہ گرم تر ہے۔ اس لئے اسے انجیر کے ہمراہ کھانا خاص طور پر مقوی دماغ ہے۔ بھنا ہوا اخروٹ سرد کھانسی میں بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ انتڑیوں میں ملائمت پیدا کرے کے قبض دور کرتا ہے۔ ایک وقت میں پانچ سات اخروٹ سے زیادہ نہ کھائیں۔ زیادہ کھانے سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں اور حلق میں خراش ہونے لگتی ہے۔

مونگ پھلی نہ صرف بطور خوراک استعمال ہوتی ہے بلکہ اس کے بیجوں میں سے پچاس فیصد کے قریب کھربائی رنگ کا تیل نکلتا ہے۔ مونگ پھلی کے تیل میں مٹھائیاں بنائی جاتی ہیں اور اس سے مصنوعی گھی، بنا سستی بھی تیار کیا گیا ہے۔ اس کا مناسب اور معتدل استعمال

بالکل غیر مضر ہے۔ بلکہ یہ فوائد اخروٹ سے کم نہیں۔ مونگ پھلی کے بیجوں میں نشاستہ، نائٹروجنی مادہ، کیلشیم، فاسفورس، اور حیاتین بی پائے جاتے ہیں۔

کھوپرے میں بہت زیادہ غذائیت ہوتی ہے اس لئے اس کے کھانے بدن طاقتور اور فربہ ہو جاتا ہے۔ کھوپرا دماغ اور آنکھوں کے لئے مفید چیز ہے۔ **بینائی** کو تیز کرتا ہے۔ گردوں کو تقویت دیتا ہے۔ اس فائدے کے لئے **مصری** کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ ناریل کا تیل گھی کی جگہ کھانے میں استعمال کیا جائے تو بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم تیل کی مالش کرنے سے مختلف اقسام کے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔ ناریل کا تیل **کالی کھانسی** کے لئے بھی مفید ہے۔ اگر بچے کی عمر ایک سال ہو تو ناریل کا خالص تیل تین تین ماہے دن میں تین بار پلائیں۔

ہے۔ دودھ کی کمیابی کی صورت میں باوام دودھ کا بہترین بدل ہے بلکہ دودھ سے بھی اچھا ہے۔ باوام کی ایک قسم کڑوی بھی ہوتی ہے۔

تلخ بادام کو اگر زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو زہریلا اثر پیدا کر سکتا ہے۔ ایک دو بادام تو مضائقہ نہیں ہوتا لیکن زیادہ مقدار میں تلخ بادام ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیئیں۔  
انہیں ذیابیطس کے مریض بھی اعلیٰ غذاء کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

ہے۔ جو لوگ خوبانی کا استعمال کرتے ہیں۔ ان کے جسم میں چستی و توانائی کا احساس رہتا ہے۔ قبض نہیں ہوتا۔ خوبانی جسم کو طاقت بخشی ہے۔ بخار اور آنتوں میں ہو جانے والی شکایت میں اس کا استعمال اچھا رہتا ہے۔ اس کی میٹھی گٹھلی کی آٹھ دس گری کھا لیتا بھی مفید ہے، زیادہ نہیں

ہائی بلڈ پریشر، خفقان قلب یا کسی بھی قسم کے گرم مرض میں خوبانی کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہئے۔ جسم پر زیر جلد چربی کی گانٹھیں بن جاتی ہیں۔ جو کسی تکلیف کا باعث تو نہیں ہوتیں مگر ایک طرح کی بدنمائی سی محسوس ہوتی ہے اور نفسیاتی الجھن ہوتی ہے۔ ان چربی کی گانٹھوں کو گھلانے میں بھی خوبانی مفید پائی گئی ہے۔



سردی کی وجہ سے پیشاب بار بار آتا ہو تو دار چینی کا  
سفوف دو ماشے ہمراہ دودھ کھلانا مفید ہے۔ اس کا روغن سرد بیماریوں  
اور سردی کے لئے مفید ہے۔

جائفل کا سفوف تین تین رتی کی مقدار میں چھ رتی زیرہ کے سفوف  
کیساتھ ملا کر کھانے میں ہاضمہ درست رہتا ہے۔ اور ریا ح کی کثرت  
دور ہو جاتی ہے۔ جائفل کو چونے کے پانی میں بھگو کر خشک کر لیں تو  
اس میں کیڑا نہیں لگتا۔

ہیں۔ تل بھلاواں کے زہر کا اثر کم کرتے ہیں۔ چنانچہ بھلاواں کے  
ساتھ ملا کر مناسب مقدار میں کھانے سے کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچتا  
ہ۔ بھلاواں کی اندونی سیاہ رطوبت بدن کے جس حصے پر لگ جاتی  
ہے۔ وہی جگہ سوج جاتی ہے۔ لیکن تلوں کا تیل لگانے سے یہ سوجن  
اتر جاتی ہے۔

لوئگ محلل الاعصاب ہونے کی وجہ سے اکثر اعصابی امراض میں بالخصوص فالج، لقوہ، زکام، سر درد، گٹھیا، کھانسی، بلڈ پریشر کی کمی، پیشاب کی کثرت، پیٹ بڑھنا، قے، پیاس متلی، بد ہضمی وغیرہ مفید ہے۔

اس کے ایک دو قطرے روئی کے پھاہے سے ماؤف دانت پر لگاتے ہیں۔ یہ سونٹھ، جاکفل، کالادانہ اور تل کے تیل میں پکا کر ملنا دردوں میں مفید ہے۔ لوئگ چبانے سے منہ کی بدبو زائل ہو جاتی ہے۔ اس کو بطور سرمہ لگانا اور اس کو کھانا پینائی کو تیز کرتا ہے۔ اس کا تیل کنپٹیوں میں ملنے سے سردی کے سر درد کو آرام ملتا ہے۔ بشرطیکہ بہت شدید درد نہ ہو۔

سفید زیرہ سوزاک کے نسخوں کا اس ایک اہم جزو ہوتا ہے۔ ناخونہ، جالا وغیرہ کو زائل کرنے کے لئے باریک پیس کر آنکھ میں ڈالتے ہیں۔

## چٹنا

غذائیت کے اعتبار سے والوں میں نمایاں درجہ رکھتا ہے۔ تاثیر کے اعتبار سے گرم خشک ہے لیکن پانی میں بھگو یا ہوا چٹنا سرد ہوتا ہے خون اور پت کی بیماریوں کو دور کرتا ہے جسم، پیٹ اور کمر کو طاقت دیتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے چنے کا شور یا زیادہ مفید ہے۔ چٹنا نزلہ، زکام، جریان تلی، جگر اور گردے کی بیماریوں میں مفید ہے۔

## بیسن

چنے کے آٹے کو بیسن کہتے ہیں۔ چنے کی طرح بیسن بھی گرم خشک ہوتا ہے اور فوائد بھی اس سے مشابہ ہے۔ بدن کو قریہ کرتا ہے۔ اس کی روٹی، ترکھانی نزلہ و زکام، اسہال اور جریان میں مفید ہے۔ قدرے دیر سے ہضم ہوتا ہے اچھارا پیدا کرتا ہے۔ جس کی اصلاح انار دانے یا گھی ملا دینے سے ہو جاتی ہے تیل میں تیار شدہ کی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ اس سے ہاضمہ خراب ہو اور کھانسی کا بھی اندیشہ رہتا ہے۔



### لوبیا

یہ گرم اور خشک نشا ہے۔ بدن کو مقوی کرتا ہے۔ دردِ ذہ کے آغاز میں اس کا شور بامفید ہے۔ دردِ گروہ میں لوبیا کے پتوں کا ساگ فائدہ مند ہے اس میں سوٹھ یا اورک ڈال کر پکانا مفید ہے۔

### سویا بین

مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہیں جو انسانی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ کسی اناج، دال یا پھل میں پروٹین، شکر، چکنائی، نمکیات، معدنیات اور وٹامنز اتنی مقدار میں نہیں پائے جاتے۔ جتنی مقدار میں سویا بین میں پائے جاتے ہیں۔ اس لیے یہ دال، خون، گوشت کو بڑھاتی ہے، دل، دماغ، معدہ اور جگر کو قوت بخشتی ہے۔

### ساگو وانہ

نہایت ہلکی اور زود ہضم غذا ہے۔ بیماروں کو اکثر غذا کے طور پر دی جاتی ہے کیونکہ ان کا معدہ اسے جلد ہضم کر لیتا ہے۔ تاثیر گرم تر

ہے۔ دودھ ڈالنے سے اس کی تاثیر ٹھنڈی ہو جاتی ہے لیکن پہلے پانی میں ڈال کر پھر دودھ ڈالنا چاہیے ورنہ تقیل ہو جاتا ہے۔

### ماش کی دال

یہ گرم تر ہے، بلغم پیدا کرتی ہے، خون گوشت اور چربی بڑھاتی ہے۔ بے حد مقوی ہے۔ موٹاپا، زیادہ تر کھانسی اور دمہ کے مریضوں کے لیے مضر ہے جگر، بد ہضمی اور قبض کے مریضوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے اسے زود ہضم بنانے کے لیے ہینگ، سونٹھ اور اورک ڈالنا مفید ہے۔

### مسور کی دال

یہ گرم خشک ہے۔ چھلکا اتار دینے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔ بلغم کو دور کرتی ہے، سینے اور بھیسپھڑوں کے امراض میں اس کا پتلا شوربا مفید ہے۔ قبض اور بواسیر کے مریضوں کو اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس کا روزانہ استعمال پرانے اسہال کے امراض اور یادی و بلغمی بخاروں میں فائدہ بخش ہے اور فوائد کے اعتبار سے اکثر دالوں سے بہتر اور طاقت بخش ہے۔



# کام کی باتیں

گاٹے کا مکھن بلغم اور صفرا کو دور کرتا ہے۔ خون کے دستوں کو روکتا ہے۔ بھینس کا مکھن صفرا کے علاوہ خفقان کو نافع کرتا ہے۔ لیکن بلغم پیدا کرتا ہے۔ بکری کا مکھن بواسیر اور یرقان کو نافع ہے۔

ہر روز خوراک میں ایک گرام فاسفورس ضرور ہونا چاہیے فاسفورس کی کمی، نتیجہ درماغی نکان، ضعف اعصاب اور کمزور ہڈیوں کی صورت میں رونما ہوتا ہے۔

دودھ، انڈے، پھلی، مٹریات، پستہ، بادام، سیب، کھجور، اخروٹ، چلغوزے، ناریل، چنے، لوبیا، گاجر، مٹر، جو، گیہوں میں فاسفورس کی مقدار ہوتی ہے۔ پھلی اور پرندوں کے گوشت میں بھی فاسفورس بکثرت ہوتا ہے۔

بکری کے دودھ میں فولاد کی مقدار کافی پائی جاتی ہے۔ اسی لیے خون کی کمی کے مریضوں کے لیے بکری کے دودھ کا استعمال بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔

سنسی زندگی کی خوشیلو ہے جو دنیا میں پھیل کر سب کو ہمارا ہی خواہ بنا دیتی ہے۔ ہمیں تندرست اور آسودہ حال بنا دیتی ہے۔



ریاحی امراض میں پودینہ کا استعمال بے حد فائدہ بخش ہے۔  
 ست پودینہ، ست لیموں، نو شاور، دانہ الائچی خوردان ست چیزوں  
 کو باریک پیس کر شیشی میں محفوظ کر لیں اور صبح و شام کھانا کھانے کے  
 بعد تھوڑا سا استعمال کریں اور اس کے حیرت انگیز فوائد کا کرشمہ دیکھیں  
 قلت خون میں آم، انگور، ٹماٹر، سنگترہ، چقندر اور جامن کے  
 عرق سے نفع ہوتا ہے کلیبی کا پانی بھی بہت مفید ہے۔  
 چلغوزے کا استعمال ذیابیطیس اور نامردی سے محفوظ کھانا  
 ہے۔

یہ چیزیں ایک ساتھ نہ کھانی چاہئیں۔ مولیٰ اور دہی، گوشت  
 کے ساتھ شہد اور سرکہ، ٹھنڈا پانی یا شربت پینے کے بعد  
 چائے۔

کوزہ کی مصری فرحت بخش اور طاقت دینے والی ہوتی ہے  
 دل کی کمزوری اور سینے کی خرخراہٹ میں فائدہ مند ہے۔  
 چقندر جگر کو طاقت بخشتا، دماغ کو طراوت پہنچاتا اور عورتوں  
 کا دودھ بڑھاتا ہے۔ خون کی قلت میں نافع ہے۔ مقوی یاہ ہے۔  
 وہی کے استعمال سے تندرستی ہی قائم نہیں رہتی، بہت سی  
 بیماریوں سے نجات مل جاتی ہے۔ عمر میں اصافہ ہوتا ہے۔  
 جو شخص سونے کے وقت کچھ باوام کھا لیتا ہے۔ وہ بہت امراض

سے محفوظ رہتا ہے۔

خشک دھنیا کوٹ کر اس کے چاول الگ کر لیں۔ ان چاولوں کو پیس کر باریک آٹے کی طرح بنالیں۔ گرمی کی وجہ سے پیدا ہوئی خشک کھانسی میں ڈیڑھ ماشہ یہ سفوف چھ ماشہ شہد میں ملا کر چائے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

دل کے مریضوں کے لیے زیادہ ثقیل، قابض اور مقوی غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے۔ دل کے مریضوں کے لیے مٹاپا بہت خطرناک ہے۔ ان کا وزن زیادہ ہو تو انہیں اپنا وزن کم کرنا چاہیے۔ غذائی اعتبار سے ایک پونڈ نیم تقریباً ایک گیلن دودھ کے برابر ہوتا ہے۔

چکوترا شیم کو غذا بیت دیتا ہے اور طاقت بخش ہے۔ مفرح ہے۔ صفراوی امراض والوں کو زیادہ فائدہ بخش ہے۔

ایک سر کردہ ڈاکٹر نے لکھا ہے۔ اگر دنیا کے سارے لوگ روزانہ غسل کریں، روزانہ کم سے کم چھ گلاس پانی پییں اور صحیح طریقہ سے سانس لیں۔ تو دنیا کے آدھے ڈاکٹروں کو معالجاتی کام ترک کر دیت پڑے گا۔

